

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES SÓCIO
EMOCIONAIS NA ADOLESCÊNCIA**

João Miguel Soares Gomes Lopes dos Santos

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2014

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES SÓCIO EMOCIONAIS
NA ADOLESCÊNCIA**

João Miguel Soares Gomes Lopes dos Santos

Dissertação orientada por Professora Doutora Alexandra Marques Pinto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2014

Agradecimentos

“Para nos definirmos a nós próprios temos de definir os outros”.

Sem os outros não seria nada... o meu percurso culmina nesta tese com o sentimento de que sem os outros não teria sido possível, e é verdade.

Quero agradecer antes de mais todo o apoio por parte da minha orientadora Alexandra Marques Pinto, por todas orientações quando eu estava perdido, e não foram poucas.

Quero agradecer a todas as pessoas que fizeram parte deste processo de elaboração da tese, quer direta, quer indiretamente, em especial a Ana Sousa, por estar sempre ao meu lado e me apoiar sempre que precisei.

Obrigado Luísa por todo o apoio na tese e no estágio, sem o qual não teria sido possível concluir esta investigação.

Obrigado Mónica e Francisca por acreditarem quando eu próprio não acreditei!

Obrigado Sofia por todos os esclarecimentos que me deste.

Obrigado Paula por toda a tua disponibilidade para me ajudar.

Obrigado André, Sílvia e Joana por tornarem este percurso tão agradável!

Resumo

Esta investigação pretendeu avaliar as necessidades sócio emocionais dos adolescentes. O estudo foi feito com uma amostra de alunos portugueses do ensino secundário artístico em Lisboa (N=183), de ambos os sexos, entre os 15 e os 19 anos. Consistiu na recolha de dados quantitativos através de questionários de autorrelato que avaliaram as competências sociais (Tromsø Social Intelligence Scale de Silvera, Martinussen, e Dahl, 2001), competências emocionais (Questionário de Competência Emocional de Taksic', 2000), a saúde mental (*Hospital Anxiety and Depression Scale* de Zigmond e Snaith, 1983) e o bem-estar (*Mental Health Continuum – Short Form* de Keyes, 2008), assim como a recolha de dados qualitativos através de um *focus group*. Verificaram-se correlações positivas entre as competências sócio emocionais e a saúde mental, e o bem-estar. As competências sócio emocionais foram significativamente preditoras da saúde mental ($.27 > R^2 < .41$) e do bem-estar ($.26 > R^2 < .48$). Os resultados do *focus group* apontam para a preferência por parte dos participantes em falar mais sobre as relações sociais, com destaque para a construção de amizades e gestão dessas amizades, e a dificuldade que têm em gerir conflitos e a forma como negociam com os amigos os conflitos de interesses, abordando também a dificuldade em gerir as emoções negativas e a capacidade de ser responsável pessoal, ética e moralmente. Esta investigação permitiu assim preencher as lacunas acerca das competências e necessidades sócio emocionais dos adolescentes, servindo assim de base para eventuais programas de promoção de competências sócio emocionais que tenham os adolescentes como público-alvo.

Palavras-Chave: Adolescência, avaliação de necessidades, competências sócio emocionais, saúde mental, bem-estar.

Abstract

This investigation aimed to assess the social and emotional needs of adolescents. 183 Portuguese students from an artistic high school in Lisbon, between the age of 15 and 19 years old, from both genders, participated in this study. The study consisted on collection of quantitative data from self-report questionnaires that evaluated social competencies (*Tromsø Social Intelligence Scale*, Silvera, Martinussen, e Dahl, 2001), emotional competencies (*Emotional Skills and Competence Questionnaire*, Taksic', 2000), mental health (*Hospital Anxiety and Depression Scale*, Zigmond e Snaith, 1983) and wellbeing (*Mental Health Continuum – Short Form*, Keyes, 2008), as well as qualitative data from *focus groups*. There were found positive correlations between social and emotional competencies, and mental health, and wellbeing. Social and emotional competencies were significantly predictive of mental health ($.27 > R^2 < .41$) and wellbeing ($.26 > R^2 < .48$). The results from *focus groups* indicate a preference on the part of participants to talk more about social relationships, with emphasis on building and management relationships, also of the difficulties managing conflicts, and the way they handle interest conflicts between friends, approaching as well the difficulty of managing negative emotions and the ability of being personally, ethically, and morally responsible. This study filled the gap about social and emotional competencies and needs, serving as a model for future social and emotional learning programs that have adolescents as their target.

Keywords: Adolescence; Needs Assessment, Social Emotional Skills; Mental Health, Wellbeing.

Índice

Introdução	1
Enquadramento	2
Objetivos	7
Método	9
Participantes	9
Instrumentos	10
Competências Sociais	10
Competências Emocionais	11
Saúde Mental	12
Bem-estar	12
Focus Group	13
Procedimentos de recolhas de dados	14
Procedimentos de análise de dados quantitativos	16
Procedimentos de codificação e precisão dos dados qualitativos	16
Resultados	17
Estatística descritiva e diferenças de médias entre os sexos	17
Análise de correlações	19
Análise de regressões	21
Análise de conteúdo	23
Discussão	31
Referências bibliográficas	37

Anexo A – Tromsø Social Intelligence Scale

Anexo B – Questionário de Competência Emocional

Anexo C – Hospital and Anxiety and Depression Scale

Anexo D – Mental Health Continuum – Short Form

**Anexo E – Categorização Autoconhecimento, Conhecimento Social,
Relacionamento Interpessoal, Autocontrolo, e Tomada de Decisão**

Responsável

Anexo F – Guião Focus Group

Anexo G – Informação aos participantes

Anexo H – Consentimento Informado

Anexo I – Carta de apresentação do estudo

Anexo J – Instruções aos participantes

Anexo K – Questionário Geral

Introdução

Considerando a ausência de estudos que avaliem as necessidades sócio emocionais dos adolescentes, o presente estudo pretende colmatar esta lacuna na literatura, avaliando as competências sócio emocionais e caracterizando de forma mais concreta a percepção que os adolescentes têm sobre essas necessidades.

Assim, espera-se que a presente investigação sirva como base para futuros programas de promoção de competências sócio emocionais, através dos quais será possível promover os défices ou necessidades descritos neste estudo. Seguidamente, apresenta-se a tese no formato de artigo científico, a qual será submetida a um periódico nacional posteriormente.

Enquadramento teórico

A visão tradicional do aconselhamento psicológico nas escolas é de que é um serviço reativo, remediando os problemas e reagindo às necessidades dos alunos. Nas últimas décadas têm sido oferecidos programas preventivos, tendo esta oferta derivado de 3 fontes: novos modelos de intervenção que enfatizam a prevenção; teorias do desenvolvimento que explicam o desenvolvimento dos estudantes, permitindo influenciar intencionalmente o seu comportamento; e o aumento do interesse ao nível institucional, por causa da necessidade de contribuição para o sucesso académico dos estudantes (Newton et al., 1984).

Esta adição de características preventivas aos serviços de psicologia nas escolas levou a que fossem gerados 3 problemas a resolver: onde investir para melhor atingir resultados produtivos; como usar os recursos limitados e tempo dos funcionários; e como clarificar e comunicar múltiplos papéis aos estudantes, escola, e administradores escolares (Newton, 1984).

Para que se consiga atingir a máxima eficácia nos programas preventivos é essencial que se faça uma avaliação das necessidades dos alunos, preenchendo dessa forma o vazio acerca das preocupações, necessidades, e interesses dos alunos (Newton, 1984).

Competências sócio emocionais

As competências sócio emocionais, tendo em conta a sua transversalidade na vida humana, especialmente na fase do desenvolvimento humano da adolescência, assumem-se como candidatas naturais à promoção de competências, essenciais na prevenção de vários problemas comportamentais e psicológicos (Durlak et al., 2011; Merrell & Gueldner, 2012).

A avaliação das necessidades sócio emocionais na adolescência serve o propósito de caraterizar melhor as competências e défices nestas duas áreas fundamentais do desenvolvimento humano. Não só são importantes pelo impacto que têm no desenvolvimento de comportamentos de risco (Deerin, 2005; Zins & Elias, 2006), como o abuso de substâncias, violência interpessoal, bullying, e insucesso escolar (Durlak, 2011; Zins & Elias, 2006), e no abandono escolar (Lopez & Dubois, 2005), como pelo impacto que têm no desenvolvimento positivo e satisfação com a vida na adolescência (Sun & Shek, 2012), e na performance académica (Durlak et al., 2011; Zins & Elias, 2006).

Desta forma, o desenvolvimento de estudos que se foquem na avaliação de necessidades no domínio das competências sócio emocionais, são pertinentes, na medida em que permitem a elaboração de programas de promoção das competências neste domínio, com impactos para o desenvolvimento psicológico e desempenho académico (Anderson & Kincaid, 2005; Durlak, 2011; Wang, Haertel, & Walberg, 1993), ao mesmo tempo que previnem comportamentos de risco vários.

Esta articulação entre a investigação e a intervenção é essencial na medida em que contribui não só para uma melhor eficácia da intervenção em contextos reais de aplicação (Durlak, 2011), por permitir a criação de programas específicos e adaptados culturalmente para esta faixa etária e às necessidades identificadas (Zins, Bloodworth, & Weissberg, 2007), ao invés de simplesmente adaptar programas com origem em outros países (Watson & Emery, 2010), como vai de encontro às exigências por parte da sociedade na aplicação de intervenções baseadas na investigação e responsabilidade social por parte dos seus aplicadores.

A investigação proposta pretende assim colmatar a escassez de estudos que avaliam as necessidades sócio emocionais nesta faixa etária (Durlak, 2011) e permitir que futuras intervenções tenham por base a informação mais atualizada ao nível das necessidades reais dos adolescentes, assim como ir ao encontro das exigências quanto ao fundamento das mesmas na investigação (Durlak, 2011).

A inclusão de programas de promoção de competências sócio emocionais nas escolas adveio primariamente da necessidade de reduzir os comportamentos de risco ou promover a saúde mental, no entanto, estes programas têm também impacto na performance académica (Durlak, 2011; Zins et al., 2007). Este fator é importante se tivermos em conta a pressão que as escolas têm sido submetidas para obter resultados positivos em relação aos resultados académicos dos seus alunos (Zins et al., 2007).

A aprendizagem de competências sócio emocionais é o processo através do qual se aprende a reconhecer e a regular as emoções, preocupar-se com os outros, tomar boas decisões, comportar-se ética e responsavelmente, desenvolver relações positivas, e evitar comportamentos negativos (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenberg, Haynes, et al., 1997). Estas competências são essenciais para o sucesso quer a nível pessoal (Mckown, Gumbiner, Russo, & Lipton, 2009) quer académico, e a escola está na melhor posição para fornecer esta aprendizagem em virtude do seu acesso a todos os jovens (Zins et al., 2007).

A avaliação de necessidades sócio emocionais subentende a avaliação das competências sócio emocionais. As competências sócio emocionais têm assim de ser enquadradas concetualmente e, tendo em conta a dispersão de definições acerca do que são, entendemos utilizar o enquadramento definido pelas tradições de estudo da Inteligência Emocional e da Inteligência Social.

O conceito de Inteligência Emocional é definido por Mayer e Savoy (1997) como constituído por 4 conjuntos de capacidades: a capacidade de perceber, interpretar e expressar, de forma precisa, emoções; a capacidade de aceder e/ou gerar sentimentos quando facilitem o pensamento; a capacidade de compreender as emoções e o conhecimento das emoções; e a capacidade de regular as emoções de forma a promover o desenvolvimento emocional e intelectual.

Quanto ao conceito de Inteligência Social, é definido por Silvera, Martinussen, e Dahl (2001) como constituído pelos seguintes componentes: capacidade de perceber os estados internos de outras pessoas; capacidade geral de lidar com outras pessoas; conhecimento das normas sociais e vida social; capacidade de se orientar em situações sociais; uso de técnicas sociais de manipulação; capacidade de negociação com outras pessoas; charme social e adaptação social.

As competências sócio emocionais constroem a nossa personalidade, permitem que compreendamos os nossos sentimentos pessoais e interpessoais e relações sociais. A parte intrapessoal da inteligência emocional é responsável pela nossa capacidade de sentirmos emoções negativas ou positivas e como as expressamos aos outros. A parte interpessoal da inteligência social inclui as relações com outras pessoas, capacidades sociais, como a empatia, aceitação da opinião dos outros e a capacidade de viver, trabalhar e colaborar com outras pessoas (Birknerová, 2011).

De forma mais operacional adotamos a perspetiva defendida por Denham (2005) de dividir a avaliação em competências emocionais e competências sociais, ou competências intrapessoais e competências interpessoais de acordo com Merrell e Gueldner (2012), permitindo assim evitar a nebulosa de definições várias e ao mesmo tempo cobrir os domínios mais relevantes de acordo com a Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - CASEL (Wigelsworth, Humphrey, & Kalamboika,

2010). De acordo com Zins et al. (2007) e Zins, Weissberg, Wang e Walberg (2004), os programas de Aprendizagem Sócio Emocional (SEL) pretendem promover as 5 interrelacionadas competências cognitivas, afetivas, e comportamentais: Autoconhecimento, Conhecimento social, Autocontrole, Relacionamento interpessoal, e Tomada de decisão responsável.

O Autoconhecimento caracteriza-se por: identificar e reconhecer emoções; auto percepção precisa; reconhecer pontos fortes, necessidades, e valores; auto eficácia; e espiritualidade.

O Conhecimento social caracteriza-se por: tomada de perspectiva; empatia; apreciação da diversidade; e respeito pelos outros.

O Autocontrole caracteriza-se por: controle de impulsos e gestão do stress; auto motivação e disciplina; estabelecimento de objetivos e competências de organização.

O Relacionamento interpessoal caracteriza-se por: comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos; trabalho cooperativo; negociação, recusa, e gestão de conflitos; pedido de assistência e fornecimento da mesma.

A Tomada de decisão responsável caracteriza-se por: identificação de problemas e análise de situações; resolução de problemas; avaliação e reflexão; responsabilidade pessoal, ética, e moral.

A avaliação de necessidades permite definir as cognições e comportamentos atuais dos adolescentes de forma a ser possível contribuir para a satisfação das suas necessidades, tendo em conta as saliências identificadas. Além disto os objetivos da avaliação de necessidades sócio emocionais incluem: permitir a escolha de programas preventivos futuros com base nas necessidades atuais dos alunos, no tempo e contexto mais corrente; obter uma estimativa da aceitação de várias alternativas programáticas por

parte dos alunos; “dar voz” à criação de políticas; medir a mudança e melhoria de grupos ou indivíduos alvo de programas de intervenção (Newton, 1984); assim como estabelecer prioridades, que ajudam a construção e contínuo desenvolvimento dos programas (Esters, 2003).

Objetivos

Tendo em conta o impacto das competências sócio emocionais na esfera da vida dos adolescentes é então essencial que estas estejam documentadas e avaliadas no contexto e tempo atual, de forma a criar programas de prevenção e promoção ajustados à realidade em que se pretenda intervir.

Assim, este estudo pretende definir essa realidade ao avaliar as competências sociais e emocionais, ao mesmo tempo que se tem em conta o impacto das mesmas na saúde mental e bem-estar psicológico dos adolescentes. Pretende igualmente explorar de forma mais profunda o que os adolescentes acreditam ser as necessidades sócio emocionais normativas dos adolescentes e as competências dos mesmos.

De acordo com a investigação (Durlak, 2011; Greenberg, Weissberg, O’Brien, Zins, Fredericks, Resnik, & Elias, 2003), as competências sócio emocionais estão relacionadas com a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes, como tal, a *TSIS* como a *QCE* e respetivas subescalas deverão estar correlacionadas positivamente com a *MHC-SF* e respetivas subescalas, e negativamente correlacionadas com a *HADS* e respetivas subescalas.

Da mesma forma, as competências sócio emocionais foram preditoras da saúde mental (Kabasakal & Totan, 2013) e bem-estar (Baltaci, 2013), como tal, espera-se que tanto a *TSIS* como a *QCE* e respetivas subescalas sejam preditores positivos significativos

da *MHC-SF* e respectivas subescalas, e preditores negativos significativos da *HADS* e respectivas subescalas.

Para tal combina a avaliação quantitativa das competências sócio emocionais através de questionários de autorrelato e a avaliação qualitativa através da realização de um *focus group*. No presente estudo, os dados qualitativos pretendem informar sobre a percepção dos adolescentes sobre as suas competências sócio emocionais a par dos resultados quantitativos, comparáveis com os de outras amostras de adolescentes. Assim, a combinação dos dados permitirá descrever de uma forma mais completa as competências sócio emocionais e os défices ou necessidades desta população.

A utilização de ambas estas abordagens permitirá assim chegar a conclusões com maior validade ecológica e realística aos olhos dos professores e diretores escolares (Maxwell, 2005).

Método

Participantes

Os participantes foram selecionados através do método de conveniência, utilizando as turmas dos professores que se disponibilizaram a ceder as suas aulas para o preenchimento dos questionários.

Os participantes deste estudo foram 183 alunos de uma Escola Secundária Artística no centro de Lisboa, dos quais 46 do sexo Masculino e 136 do sexo Feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, a frequentar o 10º, 11º e 12º anos de escolaridade (Tabela 1).

Tabela 1
Características demográficas da amostra

	Frequência	Percentagem
Sexo		
Masculino	46	25,1
Feminino	136	74,3
Idade		
15	37	20,2
16	48	26,2
17	45	24,6
18	38	20,8
19	15	8,2
Ano de Escolaridade		
10º Ano	66	36,1
11º Ano	53	29,0
12º Ano	64	35,0
Média Notas Escolares (M/SD)	12, 93 (1,85)	
Mínimo	9,28	
Máximo	17,71	

Foi pedido aos alunos que participaram na primeira fase do estudo, de resposta a questionários de autorrelato, que mencionassem a sua disponibilidade para participar numa discussão em grupo sobre os temas abordados pelos questionários por eles preenchidos. Mostraram disponibilidade 78 (42,6%) dos alunos, dos quais participaram 12 (6,5%), tendo em conta a disponibilidade horária dos alunos e do investigador, assim como o limite de participantes por grupo, de modo a garantir o controlo da discussão.

Instrumentos

Na primeira parte do estudo, quantitativa, foram utilizados quatro questionários diferentes para avaliar as competências sociais, competência emocionais, saúde mental e bem-estar respetivamente.

Competências Sociais. O questionário usado para avaliar as competências sociais foi o TSIS (Tromsø Social Intelligence Scale), elaborado por Silvera, Martinussen, e Dahl (2001). Originalmente norueguês este questionário está adaptado para vários países como Itália (REF) e Turquia (REF). Foi feita a tradução deste instrumento para Português Europeu usando o método de *Back Translation*, servindo esta investigação agora feita igualmente como estudo de adaptação.

A TSIS é composta por 21 itens distribuídos por 3 subescalas, sendo cada composta por 7 itens: SA – *Social Awareness*. (Exemplo: “Sinto frequentemente que é difícil compreender as escolhas das outras pessoas”); SS – *Social Skills*. (Exemplo: “Tenho dificuldade em conviver com outras pessoas”); e SP – *Social information Processing*. (Exemplo: “Consigo prever o comportamento das outras pessoas”). Cada item foi respondido numa escala de valores desde 1 (Descreve-me extremamente mal) a

7 (Descreve-me extremamente bem). Pontuações mais elevadas são reveladoras de maior inteligência ou competência social.

Foi feita uma análise confirmatória da estrutura fatorial do modelo original usando o AMOS 22 e os resultados não se revelaram aceitáveis (CFI = .85; TLI = .82; NFI = .75; Chi Square/df = 2.1; RMSEA = .77). Assim, procedeu-se a uma análise exploratória da estrutura fatorial usando o SPSS 22.0. A solução trancada a 3 fatores revelou a estrutura fatorial original, com a percentagem de variância explicada (45,42%) a ser similar à encontrada nos vários estudos de adaptação (Gini, 2005; Dogan & Çetin, 2009), e os itens a encaixar perfeitamente nas subescalas previstas no modelo original exceto o item 15 que fez *loading* similar em dois fatores diferentes (SA = .400; SS = .319). Adicionalmente, o item 15 na análise da precisão da subescala original (SS) revelou-se detrimental para a precisão da mesma, havendo a indicação de que aumentaria o *Alpha* se retirado. Tendo em conta estes dados decidiu-se retirar o item 15 da análise estatística e refizeram-se as análises estatísticas com 20 itens no total, menos um na escala SS. A variância explicada da solução final foi de 46,23% e os valores de consistência interna foram aceitáveis, tanto ao nível da escala global ($\alpha = 0,80$) como das subescalas SA (*Social Awareness*) ($\alpha = 0,73$), SS (*Social Skills*) ($\alpha = 0,85$), e SP (*Social information Processing*) ($\alpha = 0,72$), resultados compatíveis com os valores encontrados no estudo original (Silvera, Martinussen, & Dahl, 2001), e com as várias adaptações (Gini, 2005; Dogan & Çetin, 2009).

Competências emocionais. Para avaliar as competências emocionais foi usado o Questionário de Competência Emocional (QCE) (Taksic', 2000) já adaptado para Portugal por Faria e Lima Santos (2001).

O QCE é composto por 45 itens e 3 subescalas: CL – Capacidade para Lidar com a emoção. (*Exemplo:* “Procuro moderar as emoções desagradáveis e reforçar as

positivas”); EE – Expressão Emocional. (*Exemplo*: “O meu comportamento reflete os meus sentimentos mais profundos”); e PE – Perceção Emocional. (*Exemplo*: “Percebo quando alguém tenta esconder os seus verdadeiros sentimentos”). Cada item foi respondido numa escala de valores que vai desde A (*Nunca*) a F (*Sempre*). Pontuações mais elevadas são reveladoras de maior inteligência ou competência emocional.

A análise de precisão revelou resultados aceitáveis de *alpha de Cronbach* para a escala completa ($\alpha = .92$) e para as subsescalas CL ($\alpha = .79$), EE ($\alpha = .89$) e PE ($\alpha = .86$).

Saúde Mental. Na avaliação da saúde mental foi usado o *Hospital Anxiety and Depression Scale* de Zigmond e Snaith (1983). Esta escala foi traduzida por Lima (2004, 2005) para Portugal. A HADS é normalmente usada como medida contínua da severidade dos sintomas de ansiedade e depressão.

O HADS é composto por 14 itens e duas subsescalas com 7 itens cada: Escala da Ansiedade. (*Exemplo*: “Tenho-me sentido tenso ou agitado”); e Escala da Depressão. (*Exemplo*: “Sinto-me bem disposto”). Cada item foi respondido numa escala de valores de 4 pontos desde 0 a 3. Pontuações elevadas em uma ou duas das escalas são reveladores de indícios de perturbação mental ao nível da depressão e/ou ansiedade.

O HADS apresentou uma precisão aceitável na escala total ($\alpha = .83$) e na subescala de ansiedade ($\alpha = .80$) mas apresentou valores abaixo do recomendado para a subescala da depressão ($\alpha = .66$) e em discrepância com estudos mais recentes ($\alpha = .80$) (Iani, Lauriola, & Costantini, 2014).

Bem-estar. Por último, utilizou-se o MHC-SF (*Mental Health Continuum – Short Form*) de Keyes (2008) adaptado por Cherpe, Matos e André (2009) para Portugal.

Este questionário mede o bem-estar e é composto por 14 itens, representando vários sentimentos de bem-estar. Os respondentes descreveram a frequência de cada

sentimento no último mês numa escala de 6 pontos (*nunca, 1 ou 2 vezes, cerca de 1 a 2 vezes por semana, cerca de 2 ou 3 vezes por semana, quase todos os dias, todos os dias*). O MHC-SF contém três itens de bem-estar emocional (*Exemplo “Interessado pela vida”*), seis itens de bem-estar psicológico (*Exemplo “Que tiveste relações calorosas e de confiança com pessoas da tua idade”*), e cinco itens de bem-estar social (*Exemplo “Que a nossa sociedade se está a tornar num lugar melhor para pessoas como tu”*). Pontuações elevadas indicam bem-estar elevado.

O MHC-SF revelou índices de precisão adequados ao nível da escala completa ($\alpha = .89$), subescala de bem-estar psicológico ($\alpha = .80$), subescala do bem-estar emocional ($\alpha = .83$), e subescala do bem-estar social ($\alpha = .74$).

Dados demográficos. No final dos quatro questionários foi incluído um questionário demográfico com as variáveis Sexo, Idade, Ano Escolar, Acompanhamento Psicológico e Média das notas escolares.

Na segunda parte do estudo, qualitativa, foi utilizado um *focus group*. Foi utilizado um guião (Anexo F) para a realização de todas as três sessões de recolha de dados qualitativos. A estrutura do guião obedeceu aos seguintes objetivos:

1. Recolher informações sobre a adaptação escolar (Pergunta exemplo: “*Como foi o vosso percurso escolar nesta escola (situações adversas, relações com colegas, professores, etc.) até ao momento?*”)
2. Recolher informações sobre as competências sócio emocionais (Uma por supracategoria) (Pergunta exemplo: “*Já se imaginaram na “pele” de alguém que conheçam ter passado por uma situação adversa? E imaginaram que emoções essa pessoa sentiu ao passar por essa situação?*”)

3. Recolher informação sobre a prioridade de intervenção (Pergunta exemplo:
“Tendo em conta tudo o que falamos para trás, o que querem saber fazer melhor e o que consideram ser mais importante aprender para conseguirem ser mais felizes e estar mais satisfeitos com a vossa vida?”)

As perguntas foram semi-diretivas e tinham como objetivo recolher a perspetiva dos adolescentes em relação a situações que impliquem o uso das competências sócio emocionais (autoconhecimento, conhecimento social, autocontrolo, relacionamento interpessoal e tomada de decisão responsável) e como os mesmos reagiriam nessas situações.

Procedimentos de recolhas de dados

Este estudo foi dividido em duas partes: uma parte dedicada à avaliação quantitativa e outra parte à avaliação qualitativa, realizadas em diferentes alturas com a amostra total no primeiro caso e uma subamostra no segundo caso. Ambas as partes foram realizadas utilizando salas da escola da qual os participantes eram alunos. O *design* deste estudo foi quantitativo, correlacional/qualitativo, não tendo havido lugar a qualquer tipo de manipulação experimental. A recolha de dados ocorreu entre os meses de Abril e Junho.

Previamente à realização das sessões foram entregues aos adolescentes os consentimentos informados a serem preenchidos pelos pais, os quais foram devolvidos depois de assinados por estes caso não pretendessem que os filhos participassem no estudo.

Todas as recolhas de dados, de ambas as fases, foram realizadas com a presença do investigador, não tendo havido qualquer ocorrência que ponha em causa a validade de

qualquer das fases e dados recolhidos. Foi igualmente facultada ao adolescente uma ficha de informação a explicar o propósito do estudo e a sua natureza exploratória.

Na primeira parte do estudo, dedicada à avaliação quantitativa, os questionários foram aplicados, em simultâneo na sala de aula, tendo durado em média a preencher 45 minutos. Os questionários foram aplicados em nove turmas diferentes, três de cada ano escolar (10º, 11º, e 12º ano).

Na segunda parte do estudo, dedicada à avaliação qualitativa, foram realizados um *focus group* com 12 pessoas no total, divididas por três grupos, de 5, 3 e 4 adolescentes, em que se abordaram essencialmente as competências sócio emocionais descritas por Zins, Weissberg, Wang e Walberg (2004).

Os participantes foram escolhidos dos 78 que aceitaram participar na segunda fase do estudo, tendo sido excluídos da amostra final os que apresentaram valores superiores ao limiar clínico na subescala da ansiedade e/ou depressão, neste caso 12 adolescentes. Após terem sido retirados esses participantes, foram contactados os restantes por correio eletrónico a informá-los sobre a segunda fase e horários disponíveis para participar. Os participantes nesta segunda fase foram os que demonstraram o seu interesse respondendo ao correio eletrónico e comparecendo nas sessões agendadas. As sessões ocorreram igualmente no espaço escolar que os adolescentes frequentavam mas fora do contexto de aula com apenas a presença do investigador além dos participantes.

No início de cada sessão foram informados das regras do *focus group*, do carácter voluntário da sessão e do âmbito da mesma. Iniciou-se com um pequeno exercício de quebra-gelo para que os participantes tivessem a oportunidade de interagir antes do início do protocolo. De seguida colocou-se uma primeira pergunta que visou conhecer a adaptação escolar de cada participante. Depois passou-se para as questões chave que

envolveram as cinco competências sócio emocionais (Zins, Weissberg, Wang e Walberg, 2004): autoconhecimento, conhecimento social, autocontrolo, relacionamento interpessoal e tomada de decisão responsável. Após estas perguntas questionou-se, por fim, que competências os adolescentes gostariam de ver melhoradas em si. Para fechar a sessão foram informados mais pormenorizadamente das implicações futuras deste estudo e questionados acerca de dúvidas que quisessem ver esclarecidas.

Procedimentos de análise de dados quantitativos

Os dados quantitativos foram recolhidos e introduzidos numa base de dados do SPSS 22.0, tendo sido feitas todas as análises neste *software*. Foram calculados os valores de *alfa* para todos os questionários. Foi feita a análise fatorial confirmatória e análise fatorial exploratória para o estudo da *TSIS*. Foram calculadas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo (médias e desvios padrão) e analisadas as diferenças de médias, através do *t-test*, entre o sexo feminino e masculino e todas as outras variáveis em estudo. Foram igualmente analisadas as correlações entre as variáveis em estudo, recorrendo ao coeficiente de Pearson. Por fim, foi usada a Regressão Linear (método enter) para testar o valor preditivo das variáveis que avaliam as competências sócio emocionais (*TSIS* e *QCE*) na explicação das variáveis que avaliam a saúde mental e o bem-estar (*HADS* e *MHC-SF*).

Procedimentos de Codificação e Precisão dos dados qualitativos

Os dados qualitativos foram gravados no formato áudio nas respetivas sessões e depois transcritos para um documento *Word*. Cada participante foi identificado numericamente através dum número ordinal. As transcrições foram *verbatim*. Posteriormente foram sujeitos a análise de conteúdo, tendo em conta todos os preceitos mencionados em Amado (2000).

Usando os temas pré definidos, foram codificados todos os indicadores relevantes para os objetivos da investigação, avaliar as necessidades sócio emocionais dos adolescentes, tendo sido retidas as passagens relacionadas com as competências e défices ou necessidades sócio emocionais. As categorias foram definidas de forma dedutiva e indutiva, utilizando as competências sócio emocionais de Zins, Weissberg, Wang e Walberg (2004) como supracategorias e definindo subcategorias associadas a cada supracategoria e criando subcategorias adicionais que foram encaixadas nas supracategorias.

Depois de definidas as regras de codificação e as categorias, no final, uma amostra aleatória das transcrições foi entregue a outra pessoa alheia à investigação, fornecendo-lhe o sistema de categorias e respetivas definições, para que a mesma categorizasse essa amostra. Depois comparou-se essa categorização com a do investigador e a concordância inter observadores foi de 84,85%. Desta forma, atesta-se a fidelidade inter-observadores da codificação (Amado, 2000).

Resultados

Estatística descritiva e diferenças de médias entre os sexos

Na tabela 2, apresentam-se os resultados das médias (e desvios padrão) em relação a cada Sexo nas variáveis da HADS, MHC-SF, TSIS, QCE, e suas subescalas, assim como os resultados dos *t-Student* efetuados para análise da significância das diferenças de médias. A única diferença estatisticamente significativa, no limite ($p=.05$), é na média dos resultados da subescala *Ansiedade HADS*, em que as adolescentes do sexo feminino tiveram uma média superior à dos adolescentes do sexo masculino.

Tabela 2

Estatísticas descritivas e diferenças de médias entre adolescentes do Sexo feminino e masculino

Variável	Sexo Masculino (N=46)		Sexo Feminino (N=136)		Total (N=182)		Amplitude		T	p
	M	DP	M	DP	M	DP	Min.	Máx.		
HADS	14,21	6,76	14,75	6,55	14,60	6,57	3,00	32,00	-,481	.631
Completo										
Depressão	5,54	3,29	4,66	3,07	4,87	3,14	0,00	13,00	1,651	.101
HADS										
Ansiedade	8,67	4,17	10,10	4,24	9,74	4,24	2,00	21,00	-	.050
HADS									1,976*	
QCE	191,88	26,34	196,53	22,39	195,51	23,49	113,00	243,00	-1,164	.246
Completo										
Percepção	66,55	9,01	67,63	7,78	67,45	8,16	41,00	86,00	-,780	.436
Emocional										
Expressão	56,90	11,02	57,14	11,35	57,08	11,21	24,00	81,00	-,128	.899
Emocional										
Capacidade	68,43	10,85	71,76	8,08	70,98	8,96	40,00	91,00	-1,910	.061
para Lidar										
com a										
emoção										
TSIS	91,18	13,72	93,86	14,13	93,33	14,15	47,00	124,00	-1,118	.265
Completo										
<i>Social</i>	26,18	7,80	27,29	7,93	27,06	7,90	8,00	42,00	-,830	.408
<i>Skills</i>										
<i>Social</i>	31,29	5,61	32,76	7,22	32,41	6,86	11,00	48,00	-1,418	.159
<i>Awareness</i>										
<i>Social</i>	33,71	5,65	33,81	5,39	33,85	5,52	18,00	49,00	-,098	.922
<i>information</i>										
<i>Processing</i>										
MHC	34,57	11,96	37,72	12,75	36,93	12,56	9,00	64,00	-1,466	.144
Completo										
MHC	16,25	6,17	17,71	6,24	17,37	6,24	2,00	30,00	-1,374	.171
Psicológico										
MHC	8,72	4,71	10,21	5,09	9,80	5,04	0,00	21,00	-1,748	.082
Social										
MHC	9,61	3,58	9,80	3,19	9,76	3,28	1,00	15,00	-,343	.732
Emocional										

* $p=.05$

Análise de correlações

Na tabela 3 são apresentados os resultados das correlações entre as variáveis analisadas, incluindo as subescalas para uma análise mais profunda.

Todas as correlações foram no sentido esperado, no entanto seis correlações não atingiram a significância (SA*CL/EE; SP*HADS Completa/Ansiedade HADS/Depressão HADS/MHC Social). Das correlações significativas destacaram-se a correlação positiva forte entre a *TSIS Completa* e *MHC Psicológico* (.552); a correlação positiva forte entre a subescala *Social Skills* e a subescala *MHC Psicológico* (.536); a correlação positiva forte entre a *QCE Completo* e o *MHC Completo* (.619), *MHC Emocional* (.525) e o *MHC Psicológico* (.625); a correlação negativa forte entre o *MHC Completo* e a *HADS Completa* (-.526) e *Depressão HADS* (-.545); a correlação positiva forte entre a *Expressão Emocional* e o *MHC Completo* (.558) e o *MHC Psicológico* (.567); a correlação positiva forte entre a *Capacidade para Lidar com a emoção* e a *MHC Completo* (.573), *MHC Psicológico* (.544), e *MHC Emocional* (.530); e a correlação negativa forte entre a *Capacidade para Lidar com a emoção* e a *HADS Completa* (-.536) e a *Depressão HADS* (-.586).

Em suma, as escalas e subescalas que avaliaram as competências sócio emocionais correlacionaram-se positivamente com as escalas e subescalas que avaliaram o bem-estar e correlacionaram-se negativamente com a escala e subescalas responsáveis pela saúde mental, em que resultados elevados nas mesmas indicam pior saúde mental.

Tabela 3

Intercorrelações entre as competências sócio emocionais, a saúde mental, e o bem-estar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.TSIS Completo	1														
2.Social Skills	,771	1													
3.Social Awareness	,649**	,178*	1												
4.Social Processing	,653**	,325**	,168*	1											
5.QCE Completo	,566**	,538**	,187*	,448**	1										
6.Percepção Emocional	,555**	,380**	,216**	,611**	,789**	1									
7.Expressão Emocional	,454**	,487**	,140	,292**	,860**	,501**	1								
8.Capacidade Lidar emoção	,410**	,455**	,119	,252**	,827**	,532**	,547**	1							
9.HADS Completa	-,362**	-,391**	-,243**	-,067	-,526**	-,265**	-,481**	-,536**	1						
10.Ansiedade HADS	-,275**	-,310**	-,192**	-,021	-,413**	-,176*	-,420**	-,397**	,921**	1					
11.Depressão HADS	-,388**	-,400**	-,250**	-,111	-,545**	-,318**	-,441**	-,586**	,850**	,578**	1				
12.MHC Completo	,495**	,481**	,279**	,232**	,619**	,386**	,558**	,573**	-,652**	-,513**	-,672**	1			
13.MHC Psicológico	,552**	,536**	,247**	,341**	,625**	,423**	,567**	,544**	-,538**	-,417**	-,563**	,909**	1		
14.MHC Social	,330**	,334**	,252**	,055	,427**	,269**	,372**	,409**	-,571**	-,453**	-,585**	,847**	,610**	1	
15.MHC Emocional	,336**	,310**	,212**	,155*	,525**	,260**	,487**	,530**	-,596**	-,477**	-,605**	,799**	,642**	,548**	1

Nota. ** Correlação significativa ao nível 0,01 (2-tailed)

* Correlação significativa ao nível 0,05 (2-tailed)

Análise de Regressões

Foram feitas várias análises de Regressão Linear (método Enter) tendo como variáveis dependentes as subescalas de Saúde Mental (HADS) ansiedade e depressão, assim como as subescalas da variável do Bem-estar (MHC-SF), em separado, tendo como variáveis independentes as subescalas das variáveis TSIS e QCE, reportando-se os respectivos resultados ao nível da força e significância na Tabela 4.

Valor preditivo das variáveis de competências sócio emocionais relativamente às duas dimensões da saúde mental e às três dimensões do bem-estar.

Resultados das análises de regressão múltipla: coeficientes padronizados de regressão (Beta) das variáveis que entram na equação de regressão e R² ajustado

Tabela 4

Coeficientes de regressão

Variáveis	Ansiedade HADS	Depressão HADS	MHC Psicológico	MHC Social	MHC Emocional
Perceção Emocional					-.18*
Capacidade Lidar emoção	-.26*	-.47**	.27**	.24*	.43**
Expressão Emocional	-.30*		.28**		.31**
Social Skills			.24**		
Social Processing				-.18*	
Social Awareness	-.14*	-.18*	.13*	.19*	.15*
R² ajustado	.27(*)	.41(**)	.48(***)	.26(****)	.37(*****)

(*) F((6,176)=-10,599, p<.000) (**) F((6,176)=20,635, p<.000) (***) F((6,176)=27,177, p<.000) (****) F((6,176)=10,449, p<.000) (*****) F((6,176)=17,161, p<.000)
****p<.001 *p<.05**

Os resultados das análises de regressão revelaram que o modelo testado explica efetivamente percentagens de variância significativas dos dois indicadores de saúde mental estudados ($\Delta R^2 = 0,27$, $p < 0,001$ da *Ansiedade HADS*; $\Delta R^2 = 0,41$, $p < 0,001$ da *Depressão HADS*) e dos três indicadores de bem-estar ($\Delta R^2 = 0,48$, $p < 0,001$ da *MHC Psicológico*; $\Delta R^2 = 0,26$, $p < 0,001$ da *MHC Social*; $\Delta R^2 = 0,37$, $p < 0,001$ da *MHC Emocional*). No modelo testado, a variável *Capacidade para Lidar com a emoção*

apresentou efeitos significativos em todas as variáveis dependentes, sendo que apresentou efeitos negativos na *Ansiedade HADS* e *Depressão HADS* ($\beta = -.26$, $p < 0,05$ e $\beta = -.47$, $p < 0,001$), e efeitos positivos na *MHC Psicológico*, *MHC Social* e *MHC Emocional* ($\beta = .27$, $p < 0,001$, $\beta = .24$, $p < 0,05$ e $\beta = .43$, $p < 0,001$), de acordo com o esperado, de tal modo que quanto maior for a capacidade de lidar com a emoção menores problemas de saúde mental terão os adolescentes e maior será o seu bem-estar experienciado. Outra variável com valores similares foi a *Social Awareness*, verificando-se efeitos negativos significativos na *Ansiedade HADS* e *Depressão HADS* ($\beta = -.14$, $p < 0,05$ e $\beta = -.18$, $p < 0,05$, respetivamente), e efeitos positivos significativos na *MHC Psicológico*, *MHC Social* e *MHC Emocional* ($\beta = .13$, $p < 0,05$, $\beta = .19$, $p < 0,05$ e $\beta = .15$, $p < 0,05$), de acordo com o esperado, de tal modo que quanto maior for a capacidade de se comportar de acordo com a situação, sítio e tempo, menores problemas de saúde mental os adolescentes terão e maior será o bem-estar experienciado. A variável *Expressão Emocional* teve efeito negativo significativo na variável *Ansiedade HADS* ($\beta = -.30$, $p < 0,05$) e efeitos positivos na *MHC Psicológico* e *MHC Emocional* ($\beta = .28$, $p < 0,001$ e $\beta = .31$, $p < 0,001$), de acordo com o esperado, de tal modo que quanto maior for a capacidade de expressar e identificar emoções menos problemas de saúde mental os adolescentes terão e melhor bem-estar psicológico e emocional experienciarão. A variável *Social Skills* teve um efeito positivo significativo na variável *MHC Psicológico* ($\beta = .24$, $p < 0,001$), de acordo com o esperado, de tal modo que quanto maior for a capacidade de comunicar, escuta ativa, ter confiança, estabelecer, manter e terminar relações sociais, maior será o seu bem-estar psicológico experienciado. Ao contrário do esperado, a variável *Social Processing* teve um efeito negativo significativo na *MHC Social* ($\beta = -.18$, $p < 0,05$), de tal modo que quanto maior for a capacidade de identificar estados emocionais em outras pessoas menor será o *bem-estar emocional* dos adolescentes, tendo o mesmo sido verificado entre a *Percepção Emocional*

e a *MHC Emocional* ($\beta = -.18$, $p < 0,05$), de tal modo que quanto maior for a capacidade de agir ativamente de acordo com a situação, sítio, e tempo, menor será o *bem-estar social*.

Análise de conteúdo

Sistema de Categorias

O resultado final da categorização encontra-se exposto na tabela 5.

Tabela 5

Quadro Síntese Categorização

Autoconhecimento (Conhecimento do que se está a sentir no momento; ter uma perceção realística das próprias capacidades e um sentido de autoconfiança realista)		
Identificar e reconhecer emoções (Competências ao nível da identificação e reconhecimento de emoções sentidas pelo próprio) “Eu consigo perceber o que é que eu estou a sentir. Consigo ver as minhas emoções, saber. Nunca tive assim um sentimento que não percebesse bem o que é que estava a acontecer”	Reconhecer pontos fortes, necessidades e valores (Competências na identificação e reconhecimento de pontos fortes, necessidades ou défices, e valores do próprio) “Eu acho que tenho de ter mais autoconfiança. Acho que isso vem um bocado da timidez”	Autoconfiança (Confiança nas suas capacidades) “Tudo o que eu queira aprender acho que consigo fazer”
Conhecimento Social (Compreensão das emoções dos outros; capacidade para se colocar a perspetiva do outro; apreciar e interagir positivamente com grupos diferentes de pessoas)		
Tomada de perspetiva (Capacidade de se colocar na perspetiva de outras pessoas) “Eu acho que consigo pôr-me na pele das outras pessoas em relação ao que elas estão a passar”	Empatia (Envolve experienciar a emoção de outras pessoas e a capacidade de evocar respostas emocionais em interações sociais) “ Inicialmente tentei pôr-me na situação dessa pessoa e tentar compreender e ver de que forma podia ajudar-lhe”	Apreciação da diversidade (Capacidade de reconhecer e apreciar a diversidade de pessoas e formas de pensar) “ Eu acho que todas as pessoas têm uma maneira diferente de encarar os problemas e de sentir face a uma situação”
Respeito pelos outros (Capacidade de respeitar as outras pessoas, independentemente das suas crenças pessoais)	Identificação, diferenciação e designação de emoções (Capacidade de identificar, diferenciar e designar emoções em outras pessoas)	Ressonância emocional (Identificação de emoções nos outros e ressonância emocional dessas emoções experienciadas pelos outros)

“ Eu acho que nós para sermos respeitados temos de se dar ao respeito e temos de respeitar os outros também”	“ Ela (...) tinha mudanças de humor muito bruscas, assim do nada ficava muito triste e do nada ficava muito contente”	“ Nós reagimos como esponjas, nós absorvemos as... emoções”
Autocontrolo (Capacidade de gerir as próprias emoções de forma a facilitar em vez de interferir na tarefa em mãos; perseverar em face das adversidades e frustrações)		
Controlo de impulsos e gestão do stress (Capacidade de controlar os impulsos para o confronto e gerir o <i>stress</i> causado por situações adversas) “Não gosto de conflitos e gosto de manter-me calma em todas as situações”	Gestão das emoções positivas (Capacidade de gerir as emoções positivas de forma a manter-se num estado de humor positivo) “Quando me acontece alguma coisa de bom normalmente eu gosto de prolongar esse momento e às vezes quando esse momento acaba e eu conto a um amigo ou uma amiga ou melhor amiga o que me aconteceu e depois tento falar durante o dia todo um pouquinho desse assunto para eu ficar assim”	
Relacionamento interpessoal (Capacidade de gerir as emoções nas relações interpessoais de forma efetiva; estabelecer e manter relações saudáveis e recompensadoras baseadas na cooperação, resistência à pressão social inapropriada, negociando soluções para os conflitos, e procurando ajuda quando necessário)		
Comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos (Capacidade de comunicar de forma efetiva com outras pessoas, estabelecer novas relações e manutenção das mesmas) “Acho que se nós vírmos uma pessoa de quem gostamos, que tem os mesmos interesses que nós e que gosta de ir aos mesmos sítios, nós começamos a tar lá nos mesmos momentos em que nós precisamos só como um conhecido, depois torna-se amigo. Eu acho que é uma construção, essa amizade é uma construção que se faz naturalmente”	Negociação, recusa, e gestão de conflitos (Capacidade de negociar a solução para conflitos de interesse, recusar influências contrárias aos seus valores, e gerir os conflitos de forma a encontrar a melhor solução para ambas as partes) “Quando uma pessoa faz alguma coisa que eu não gosto, eu tento sempre falar com essa pessoa, e explicar-lhe que se calhar aquilo que ela fez não está assim tão bem. Eu prefiro dizer as coisas às pessoas do que ficar a guardar para mim”	Pedido de ajuda e dar ajuda (Capacidade de reconhecer a necessidade de ajuda e pedir ajuda assim como identificar quando outra pessoa precisa de ajuda e dar ajuda) “ Se alguém mais velho ou assim, ou com problemas, se precisar de ajuda e se eu conseguir ajudar e sentir que sou mesmo útil para a pessoa”
Tomada de decisão responsável (Capacidade de tomar decisões baseadas em considerações precisas de todos os fatores relevantes e as consequências previsíveis de cursos de ação alternativos, respeitando os outros, e assumindo as responsabilidades das nossas decisões)		
Avaliação e Reflexão (Capacidade de avaliar todos os fatores relevantes e refletir sobre a decisão a tomar tendo em conta as várias opções de ação)	Responsabilidade pessoal, ética, e moral (Capacidade de prever as consequências dos nossos atos nas outras pessoas e ter em conta dessas consequências na tomada de decisão, assumindo as mesmas se for o caso disso, tendo o	

“Quero saber reagir bem: “Ok, isto aconteceu então não sejas infantil e responda uma coisa qualquer. Tens de pensar, refletir e tomar uma decisão mais calma e ponderada””	princípios éticos, morais e pessoais como guia da tomada de decisão) “Sim [prefiro assumir], a ter o peso da culpa, até porque se eu não fizer eu vou ficar... montes de tempo a pensar nisso, a pensar que “será que alguém ficou com a culpa por mim? Será que essa pessoa está bem? Será que...” e não consigo ficar bem comigo própria sabendo que fiz... que prejudiquei alguém”
--	--

Além da divisão em cinco supracategorias (autoconhecimento, conhecimento social, autocontrolo, relacionamento interpessoal, e tomada de decisão responsável), decorrentes dos temas sugeridos por Zins, Weissberg, Wang e Walberg (2004), essas cinco supracategorias foram aprofundadas em subcategorias, resultantes da categorização dedutiva, também determinada pelos conteúdos propostos por Zins, Weissberg, Wang e Walberg (2004) para cada grande dimensão de competências SEL, e em subcategorias de forma indutiva. No final esta categorização mista resultou em 16 subcategorias distintas. Paralelamente a esta categorização, os indicadores foram ainda agrupados tendo em conta a distinção entre competências e défices/necessidades. Assim, no final a frequência dos indicadores foi a seguinte (Tabela 6):

Tabela 6

Análise de Frequências

		Competências Freq.(%/Total)	Défices/Necessidades Freq.(%/Total)	Total Subcategoria Freq.(%/Total)	Total Categoria Freq.(%/Total)
<u>Autoconhecimento</u>	Identificar e reconhecer emoções	20(5,25%)	17(4,46%)	37(9,71%)	61(16,01%)
	Reconhecer pontos fortes, necessidades e valores	5(1,31%)	14(3,67%)	19(4,99%)	
	Autoconfiança	4(1,05%)	1(0,26%)	5(1,31%)	
<u>Conhecimento Social</u>	Tomada de perspetiva	23(6,04%)	18(4,72%)	41(10,76%)	86(22,57%)

	Empatia	17(4,46%)	-	17(4,46%)	
	Apreciação da diversidade	6(1,57%)	-	6(1,57%)	
	Respeito pelos outros	9(2,36%)	-	9(2,36%)	
	Identificação, diferenciação e designação de emoções	1(0,26%)	3(0,79%)	4(1,05%)	
	Ressonância emocional	9(2,36%)	-	9(2,36%)	
<u>Autocontrole</u>	Controlo de impulsos e gestão do stress	19(4,99%)	28(7,35%)	47(12,34%)	69(18,11%)
	Gestão das emoções positivas	16(4,20%)	6(1,57%)	22(5,77%)	
<u>Relacionamento interpessoal</u>	Comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos	32(8,40%)	29(7,61%)	61(16,01%)	126(33,01%)
	Negociação, recusa, e gestão de conflitos	27(7,09%)	29(7,61%)	56(14,70%)	
	Pedido de ajuda e dar ajuda	7(1,84%)	2(0,52%)	9(2,36%)	
<u>Tomada de decisão responsável</u>	Avaliação e Reflexão	5(1,31%)	-	5(1,31%)	39(10,24%)
	Responsabilidade pessoal, ética, e moral	27(7,09%)	7(1,84%)	34(8,92%)	
		227(59,58%)	154(40,42%)	381(100%)	
		Total Competências	Total Défices/Necessidades	Total Global	

Desta análise de frequências destaca-se nas categorias o “Relacionamento Interpessoal” com 126 indicadores (33,01%), tendo contribuído para este destaque a quantidade de indicadores verificados nas subcategorias “Comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos” (61/16,01%) e “Negociação, recusa, e gestão de conflitos” (56/14,70%), seguida da categoria “Conhecimento Social” com 86 indicadores

(22,57%), tendo para tal contribuído a subcategoria “Tomada de perspectiva” com mais indicadores (41/10,76%).

Ao nível da análise das competências e défices ou necessidades, houve um equilíbrio relativo entre o número de competências (227/59,58%) e o número de défices ou necessidades identificadas (154/40,42%). Os maiores défices ou necessidades identificados foram ao nível do “controlo de impulsos e gestão do *stress*” (28/7,35%), “comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos” (29/7,61%), e na “negociação, recusa, e gestão de conflitos” (29/7,61%). Nas competências as que mais se destacaram foram a “comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos (32/8,40%), “negociação, recusa, e gestão de conflitos” (27/7,09%), e “responsabilidade pessoal, ética, e moral” (27/7,09%).

Analisando mais profundamente as competências e défices/necessidades acima identificadas, ou seja, tendo em conta apenas as subcategorias com maior frequência de indicadores, é possível citar alguns exemplos de indicadores significativos dessas subcategorias. Estas citações são apresentadas na tabela 7.

Tabela 7

Indicadores

		Competências	Défices ou necessidades
<u>Relacionamento Interpessoal</u>	Comunicação, envolvimento, e construção de relacionamentos	<p>“eu quando quero aproximar-me duma pessoa tento perceber que coisas é que podemos ter em comum ou que coisas é que interessam a essa pessoa e tento pegar um pouco por aí”</p> <p>(“como é que vocês fazem para fazer novos amigos, conhecer novas pessoas?”) “Eu acho que o essencial é comunicar. Quando nós conhecemos pessoas novas, nós temos de continuar em contacto com elas, porque senão aí é só conhecer e não conseguimos ter uma relação de amizade com elas.”</p> <p>“Eu acho que isso de amigos amigos há poucos, conhecidos é que há muitos e conhecidos acho que se sabe fazer bastante bem.”</p>	<p>“Não sei bem lidar com as pessoas, às vezes sinto-me um bocado insuficiente para elas então acabo por deixar só como está.”</p> <p>“Eu acho que quando estou a iniciar uma nova amizade, uma relação com alguém... o meu maior medo é o silêncio.”</p> <p>“Eu sou horrível a fazer amizades”</p> <p>“mesmo às vezes quando quero falar com uma pessoa, e quero falar, e ser amiga dessa pessoa, porque parece ser uma pessoa interessante, só que eu não conheço a pessoa na realidade então não faço ideia do que é que ei de falar com essa pessoa não é?! Então e depois aquele momento em que temos um momento para falar só que eu bloqueio completamente”</p>
	Negociação, recusa, e gestão de conflitos	<p>“Eu também não gosto muito de discutir. Não levanto a voz. Só quero falar, resolver as coisas. Se a pessoa não quer eu afasto-me e ignoro o problema.”</p> <p>“Quando uma pessoa faz alguma coisa que eu não gosto, eu tento sempre falar com essa pessoa, e explicar-lhe que se calhar aquilo que ela fez não está assim tão bem. Eu prefiro dizer as coisas às pessoas do que ficar a guardar para mim”</p> <p>“Acabámos por ceder, “ok, vamos para casa”. Não sei, eu acho que a palavra base é termos de decidir e compreender que “fazemos isto hoje que tu queres mas para a semana podemos ir a...”, “ah hoje vamos ver o filme, vamos ao cinema mas depois para a semana</p>	<p>“eu acho que não sou muito boa a lidar com discussões”</p> <p>“Eu acho que tenho tendência a fugir um bocado, mesmo fisicamente”</p> <p>“A outra [forma de gerir um conflito de interesses] é ser bué bruta com essa pessoa e dizer “mas eu quero ver aquilo” ou “quero comer aquilo” e vamos para ali, chega de conversas, e pronto é um bocadinho assustar a pessoa”</p> <p>“Quando eu acho que eu tenho razão e... não acontece sempre, mas quando eu tenho a certeza... defendo, e defendo e defendo. E, ou não fazemos nada, ou tentamos fazer”</p>

		podemos ir jantar aquele restaurante ali, etc.”. Eu acho que é assim” (Aquele vez em que nós queríamos ir aquela de cerâmica e a Ana quis ir para casa)	
<u>Autocontrole</u>	Controlo de impulsos e gestão do <i>stress</i> (défices ou necessidades)	<p>“Eu às vezes não sei muito bem como é que eu me sinto quando estou numa discussão mas eu perco um bocado o controlo”</p> <p>“Eu digo as coisas mas depois de pensar nelas não faço ideia do que é que eu disse e fico com o coração a bater muito rápido”</p> <p>“Eu acho que gostava de ser mais controlada em termos de emoções porque elas não só completamente descontroladas também são muito autónomas de mim própria”</p> <p>“eu acho que se eu conseguisse controlá-las em vez de elas me controlarem a mim e... tentar percebê-las mais, sem ter tanta insegurança porque eu acho que sou bastante insegura de mim” (às Emoções)</p> <p>“Depois fico a pensar “não devia ter feito isto, devia ter tido mais calma” mas não tenho”</p>	
<u>Tomada de decisão responsável</u>	Responsabilidade pessoal, ética e moral (Competências)	<p>“Normalmente quando faço qualquer coisa assim de útil para a sociedade, sinto-me melhor, sinto um bocado que é um bocado o meu dever, ao mesmo tempo, mas também sinto que estou a fazer alguma coisa de útil na minha vida”</p> <p>“Se alguém mais velho ou assim, ou com problemas, se precisar de ajuda e se eu conseguir ajudar e sentir que sou mesmo útil para a pessoa. Isso deixa-me mesmo feliz, mesmo, parece que tudo vale a pena, parece que conseguimos fazer alguma coisa boa e que isso serviu para alguém, que havia alguém que precisava de nós e nós conseguimos sermos úteis e isso é sempre bom. É bom sentirmos isso, acho que é das melhores sensações.”</p> <p>“Por isso é só aspetos negativos e quando minto, que é raro, há sempre, descobrem sempre, não sei há sempre uma maneira e ainda se torna pior uma situação do que se eu admitisse logo que tinha sido eu. Por isso eu costumo dizer logo. O que aconteceu ou o que é que eu acho, o que é que eu fiz, sei lá”</p> <p>“Mesmo sem entender, tenho feito isso mal, eu tento explicar à pessoa que fui eu, mesmo qualquer das formas eu assumo a culpa que tenho pelo ato, porque eu provoquei e teve influências noutra pessoa que não eu”</p>	

De um modo geral, os resultados do *focus group* apontam para uma preferência por parte dos participantes em falar mais sobre as relações sociais, com destaque para a construção de amizades e gestão dessas amizades, assim como a dificuldade que têm em gerir conflitos e a forma como negociam com os amigos os conflitos de interesses. Outro aspecto mencionado, principalmente ao nível dos défices ou necessidades, foi a vontade de conseguir controlar melhor as suas próprias emoções, principalmente quando se encontram numa discussão e precisam de controlar os seus impulsos e ter calma. Demonstraram igualmente, pela positiva, ter competências ao nível da tomada de decisão responsável, com vários indicadores que explicitamente ou implicitamente refletiram a responsabilidade pessoal, ética e moral.

Discussão

Os resultados quantitativos são coerentes com as hipóteses da investigação, a *TSIS*, *QCE* e respetivas escalas correlacionaram-se com o *HADS*, *MHC-SF* e respetivas subescalas de forma significativa e na direção esperada, assim como revelaram ser preditores significativos na direção esperada, com exceção das subescalas *Social Processing* e *Perceção Emocional* que foram preditores no sentido oposto ao esperado. Os resultados qualitativos permitiram identificar as competências e os défices ou necessidades que os adolescentes entendem como importantes e prioritários de intervenção, tanto através da análise de frequências assim como dos indicadores individualmente.

As correlações sistemáticas e significativamente positivas entre as subescalas pertencentes às competências sócio emocionais com as do bem-estar, assim como as relações sistemáticas e significativamente negativas das competências sócio emocionais com a saúde mental, vão ao encontro da investigação na área das competências sócio emocionais (Ashdown & Bernard, 2012; Berking, Orth, Wupperman, Meier, & Caspar, 2008) e, na generalidade, suportam a hipótese inicial. Os adolescentes que se desenvolvem positivamente (Sun & Shek, 2012; Lewin-Bizan, Bowers, & Lerner, 2010) ou que tenham a capacidade de desenvolver relações positivas com os pares (Lopez & Dubois, 2005; Malecki & Elliot, 2002) têm maiores níveis de bem-estar, e em sentido contrário, os défices estão relacionados com várias formas de perturbação psicológica, como a depressão (Silk, Steinberg, & Morris, 2003; Williams, Fernández-Berrocal, Extremera, Ramos-Díaz, & Joiner, 2004) ou a ansiedade (Feldner, Zvolensky, & Leen Feldner, 2004; Marchesi, Fontò, Balista, Cimmimo, & Maggini, 2005; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005).

O modelo de regressão linear múltipla de todas as subescalas do bem-estar e saúde mental em função das competências sócio emocionais, revelou-se estatisticamente significativo com a variância explicada a variar entre os 27% e os 48%, valores substanciais. Contudo, a análise dos coeficientes de regressão e da sua significância estatística revelou que, dos 6 preditores considerados, ao nível das subescalas das competências sociais e emocionais, demonstraram valor preditivo, principalmente a *consciência social* (SA) e a *capacidade para lidar com a emoção*, que revelaram *Betas* na direção esperada em todos os índices de saúde mental, negativos, e bem-estar, positivos; a *expressão emocional* apresentou *Betas* significativos em relação à *ansiedade*, *bem-estar psicológico*, e *bem-estar emocional*; as *capacidades sociais* (SS) apresentaram *Betas* significativamente positivos relativamente ao *bem-estar social*; o *processamento de informação social* (SP) e *perceção emocional* apresentaram *Betas* contrários ao esperado (-.18 em ambos os casos), negativos, em relação ao *bem-estar social* e *bem-estar emocional*, respetivamente. As regressões apontaram assim a importância, principalmente, da capacidade de agir ativamente de acordo com a situação, sítio, e tempo (*consciência social*), capacidade de lidar com as emoções negativas e positivas, e na capacidade de identificar e expressar emoções como preditores do *bem-estar* e da *saúde mental*. De forma geral, os resultados da regressão linear múltipla suportaram a hipótese inicial de que as competências sócio emocionais são bons preditores da saúde mental e do bem-estar, assim como vão ao encontro de outras investigações em que as competências sócio emocionais foram bons preditores da satisfação com a vida (Baltaci, 2013) e da saúde mental (Kabasakal & Totan, 2013).

Relativamente aos dados qualitativos, é de destacar que as competências mais mencionadas pelos adolescentes foram a “comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos”, “negociação, recusa, e gestão de conflitos”, e

“responsabilidade pessoal, ética, e moral”. Ao nível dos défices ou necessidades identificados os que se destacaram foram o “controlo de impulsos e gestão do *stress*”, “comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos”, e na “negociação, recusa, e gestão de conflitos”. O foco dos adolescentes nas competências sociais, como a gestão das relações e conflitos, é expectável se tivermos em conta a importância da socialização na adolescência (Seligman, 1994), altura em que os adolescentes dão mais importância aos pares e às relações entre os pares. Isto ficou demonstrado não só ao nível das competências sociais como a negociação (*Acabámos por ceder, “ok, vamos para casa”. (...) “fazemos isto hoje que tu queres mas para a semana podemos ir a...” (...) “[Aquele vez em que nós queríamos ir aquela de cerâmica e a Ana quis ir para casa]*) ou da construção de relacionamentos (“*eu quando quero aproximar-me duma pessoa tento perceber que coisas é que podemos ter em comum ou que coisas é que interessam a essa pessoa e tento pegar um pouco por aí*”) mas igualmente ao nível dos défices/necessidades sociais como a falta de competências ao nível da gestão de relacionamentos (“*Não sei bem lidar com as pessoas, às vezes sinto-me um bocado insuficiente para elas então acabo por deixar só como está.*”) ou incapacidade para gerir um conflito (“*eu acho que não sou muito boa a lidar com discussões*”). Além destas duas subcategorias que se destacaram (“comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos” e “negociação, recusa, e gestão de conflitos”) a ambos os níveis de análise, também a “responsabilidade pessoal, ética, e moral” se destacou ao nível das competências (“*Normalmente quando faço qualquer coisa assim de útil para a sociedade, sinto-me melhor, sinto um bocado que é um bocado o meu dever, ao mesmo tempo, mas também sinto que estou a fazer alguma coisa de útil na minha vida*”) (27), em que os adolescentes revelaram ter poucas necessidades (7), e o “controlo de impulsos e gestão do *stress*” ao nível dos défices/necessidades (“*Eu acho que gostava de ser mais controlada em termos*

de emoções porque elas não só completamente descontroladas também são muito autônomas de mim própria”).

Se tivermos em conta ambos os resultados quantitativos e qualitativos, ambos apontam para a importância da gestão das emoções negativas (*Capacidade de Lidar com a emoção/“Eu acho que gostava de ser mais controlada em termos de emoções porque elas não só completamente descontroladas também são muito autônomas de mim própria”), e a necessidade de compreender as situações sociais (Social Awareness/“mesmo às vezes quando quero falar com uma pessoa, e quero falar, e ser amiga dessa pessoa, porque parece ser uma pessoa interessante, só que eu não conheço a pessoa na realidade então não faço ideia do que é que eu de falar com essa pessoa não é?! Então e depois aquele momento em que temos um momento para falar só que eu bloqueio completamente”).* Ambos os dados reforçam assim a importância destas competências sócio emocionais para os adolescentes, num período de grande instabilidade emocional (Zimmermann & Iwanski, 2014) como a experiência de intensas emoções negativas diárias (Silk, Steinberg, & Morris, 2003) e relações românticas ou de amizade instáveis (Furman & Collins, 2009).

Esta investigação contribuiu para a caracterização das necessidades sócio emocionais dos adolescentes. Os dados aqui presentes deverão ser utilizados como referências atuais dessas necessidades para esta amostra específica assim como um método de avaliação de necessidades sócio emocionais com outras amostras de adolescentes. Esta investigação acrescentou às evidências montantes de que as competências sócio emocionais têm impacto e capacidade preditora da saúde mental e bem-estar (Greenberg et al., 2003; Durlak et al., 2011).

Apesar da consistência dos resultados, este estudo foi realizado com uma amostra muito específica da população adolescente, alunos de uma escola artística, que é uma de duas a

nível nacional, o que põe em causa a generalização dos resultados. De qualquer das formas, a avaliação de necessidades sócio emocionais é um processo que pretende descrever melhor as necessidades da amostra específica da população em que pretende intervir. Seria redutor pensar que os contextos educativos e culturais são os mesmos a nível nacional ou mesmo entre escolas com currículos iguais, tendo em conta a variedade de microecossistemas presentes em cada escola. Como tal, a avaliação de necessidades deverá servir como o primeiro passo de qualquer intervenção que pretenda ser eficaz e eficiente, elementos fundamentais tendo em conta o contexto económico das escolas. Outra limitação deste estudo foi a redução da avaliação qualitativa à perspetiva dos adolescentes, ignorando os outros agentes educativos como os professores e os pais, que permitiriam caracterizar melhor as necessidades sócio emocionais dos adolescentes nos variados contextos em que os adolescentes estão inseridos (Wigelsworth, 2010; Newton, 1984). Assim, os estudos futuros deverão fazer uma avaliação mais ecológica das necessidades sócio emocionais dos adolescentes para colmatar esta limitação.

A avaliação de necessidades é um preceito para a aplicação de um programa de promoção de competências sócio emocionais (Zins, Elias, et al., 2007). É importante validar as intervenções e modelá-las de acordo com as necessidades expressas do público-alvo. Nesta investigação preencheu-se o vazio acerca das preocupações, necessidades e interesses dos adolescentes (Newton, 1984). O objetivo desta investigação foi caracterizar melhor as competências e défices sócio emocionais dos adolescentes. Tal como apontado pela investigação, encontraram-se correlações positivas entre as competências sócio emocionais e o bem-estar (Sun & Shek, 2012). Encontraram-se igualmente correlações negativas com as escalas da ansiedade e depressão, em que quanto melhores forem as competências sócio emocionais melhor será a saúde mental, o que vai de encontro ao

mencionado na investigação das competências sócio emocionais (Durlak, 2011; Zins & Elias, 2006).

Referências bibliográficas

- Anderson, C. M., & Kincaid, D. (2005). Applying behavior analysis to school violence and discipline problems: Schoolwide positive behavior support. *The Behavior Analyst*, 28(1), 49.
- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children?. *Early Childhood Education Journal*, 39(6), 397-405.
- Baltaci, D. (2013). Turkish 6th-8th Grade Student's Social Emotional Learning Skills and Life Satisfaction. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 485.
- Birknerová, Z. (2011). Mental Stress in Social Work Environment. *International Journal of Business and Social Science*, 2, 84-91.
- Deerin, G. (2005). Giving youth the social and emotional skills to succeed. *New directions for youth development*, 2005(108), 117-125.
- Denham, S. A. (2005). Assessing social-emotional development in children from a longitudinal perspective for the National Children's Study. *Prepared for the National Children's Study by Bettelle Memorial Institute*, 282-98.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Esters, I. G. (2002). Salient worries of at-risk youth: needs assessment using the things I worry about scale. *Adolescence*, 38(150), 279-285.
- Faria, L., Lima Santos, N., Takšić, V., Rätty, H., Molander, B., Holmström, S., ... & Toyota, H. (2006). Cross-cultural validation of the Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ). *Psicologia*, 20(2), 95-127.
- Furman, L., & Collins, W. A. (2009). Adolescent romantic relationships and experiences. *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*, 341-360.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American psychologist*, 58(6-7), 466.
- Kabasakal, Z., & Totan, T. (2012). The effect of social and emotional learning needs on decreasing the mental symptoms in elementary school students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 42(1), 56-64.
- Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2010). One good thing leads to another: Cascades of positive youth development among American adolescents. *Development and psychopathology*, 22(04), 759-770.

- Lopez, C., & DuBois, D. L. (2005). Peer victimization and rejection: Investigation of an integrative model of effects on emotional, behavioral, and academic adjustment in early adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 25-36.
- Malecki, C. K., & Elliot, S. N. (2002). Children's social behaviors as predictors of academic achievement: A longitudinal analysis. *School Psychology Quarterly*, 17(1), 1.
- Marchesi, C., Fontò, S., Balista, C., Cimmino, C., & Maggini, C. (2004). Relationship between alexithymia and panic disorder: a longitudinal study to answer an open question. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(1), 56-60.
- Maxwell, J. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd edition). Newbury Park, CA: Sage Publications Inc.
- Mayer, J.D., Salovey, P., 1997. What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*(pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McKown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., & Lipton, M. (2009). *Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(6), 858-871.
- Chicago.
- Merrell, K. W., & Gueldner, B. A. (2012). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. Guilford Press.
- Newton, F. B., Angle, S. S., Schuette, C. G., & Ender, S. C. (1984). The assessment of college student need: First step in a prevention response. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(9), 537-543.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.

Silvera, D., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 313-319.

Sun, R. C., & Shek, D. T. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong: a replication. *Social indicators research*, 105(3), 541-559.

Taksic, V. (2000). Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Rijeka/Croatia, Edição do Autor*.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310.

Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1993). Toward a knowledge base for school learning. *Review of educational research*, 63(3), 249-294.

Watson, D. L., & Emery, C. (2010). From rhetoric to reality: The problematic nature and assessment of children and young people's social and emotional learning. *British Educational Research Journal*, 36(5), 767-786.

Wigelsworth, M., Humphrey, N., Kalamouka, A., & Lendrum, A. (2010). A review of key issues in the measurement of children's social and emotional skills. *Educational Psychology in Practice*, 26(2), 173-186.

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*, 67(6), 361-370.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 191-210.

Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). Social and emotional learning. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 1–13). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building school success through social and emotional learning. *New York*.

Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E., Bonn-Miller, M. O., McLeish, A. C., & Gregor, K. (2004). Evaluating the role of anxiety sensitivity in smoking outcome expectancies among regular smokers. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 473-486.

ANEXOS

ANEXO A

TSIS

Tromsø Social Intelligence Scale (Tradução portuguesa)

(Silvera, D., Martinussen, M., & Dahl, T., 2001)

Instruções

Em baixo irá encontrar uma série de afirmações que descrevem pessoas em vários graus. Por favor use a escala abaixo para indicar o quão bem ou mal cada afirmação o(a) descreve como habitualmente é. Por exemplo, se pensa que uma afirmação o(a) descreve extremamente bem, escreva um 7 na linha em branco atrás dessa afirmação. Não existem respostas certas ou erradas. A resposta certa é aquela que parece descrevê-lo(a) melhor a si. Indique a sua resposta para cada afirmação, e lembre-se de apenas dar uma resposta numérica para cada afirmação.

7

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Descreve-me
extremamente
mal

Descreve-me
extremamente
bem

___ Consigo prever o comportamento das outras pessoas.

___ Sinto frequentemente que é difícil compreender as escolhas das outras pessoas.

___ Sei como as minhas acções farão sentir as outras pessoas.

___ Sinto-me frequentemente inseguro(a) quando estou ao pé de pessoas novas, que não conheço.

___ As pessoas surpreendem-me frequentemente com as coisas que fazem.

___ Compreendo os sentimentos das outras pessoas.

___ Adapto-me facilmente em situações sociais.

___ As outras pessoas ficam zangadas comigo sem que eu seja capaz de explicar porquê.

___ Compreendo os desejos das outras pessoas.

___ Sou bom(boa) a enfrentar novas situações e conhecer pessoas pela primeira vez.

___ Parece que as pessoas ficam frequentemente zangadas ou irritadas comigo quando eu digo o que penso.

___ Tenho dificuldade em conviver com outras pessoas.

___ Acho que as pessoas são imprevisíveis.

___ Compreendo frequentemente o que as outras pessoas estão a tentar fazer sem que seja necessário dizerem-me alguma coisa.

- ___ Levo muito tempo a conhecer bem as outras pessoas.
- ___ Tenho magoado frequentemente outras pessoas sem me aperceber disso.
- ___ Consigo prever como as outras pessoas irão reagir ao meu comportamento.
- ___ Sou bom(boa) a estabelecer uma boa relação com pessoas novas.
- ___ Consigo compreender frequentemente o que as outras pessoas realmente querem dizer através da sua expressão, linguagem corporal, etc.
- ___ Tenho frequentemente dificuldade em encontrar bons temas de conversa.
- ___ Fico frequentemente surpreendido(a) com as reacções das outras pessoas ao que faço.

ANEXO B

QCE

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**QUESTIONÁRIO DE COMPETÊNCIA
EMOCIONAL**

Autor: Vladimir Taksic' (2000)
Adaptação Portuguesa: L. Faria & N. Lima Santos
(2001)

O presente Questionário é **CONFIDENCIAL**.

Nas páginas seguintes vai encontrar um conjunto de afirmações, às quais pedimos que responda espontaneamente, sem pensar muito em cada uma delas, pois o que nos interessa é o que habitualmente sente e pensa acerca das mesmas.

Isto não é um teste, logo, não há boas nem más respostas. O que conta é a sua opinião sincera!

MUITO OBRIGADO por nos ter disponibilizado o seu tempo para responder a este Questionário.

Por favor, leia cada uma das afirmações que a seguir se apresentam e responda pondo um círculo ou uma cruz na letra que corresponde à sua opinião, usando a escala que se segue:

A NUNCA	B RARAMENTE	C POUCAS VEZES	D ALGUMAS VEZES	E FREQUENTEMENTE	F SEMPRE
------------	----------------	----------------------	-----------------------	---------------------	-------------

1	Consigo manter-me de bom humor, mesmo que alguma coisa má aconteça.	A	B	C	D	E	F
2	Consigo exprimir os meus sentimentos e emoções em palavras.	A	B	C	D	E	F
3	Quando encontro alguém conhecido, apercebo-me logo da sua disposição.	A	B	C	D	E	F
4	Consigo manter-me de bom humor, mesmo quando os que me rodeiam estão de mau humor.	A	B	C	D	E	F
5	Quando alguma coisa me desagrade, demonstro-o logo.	A	B	C	D	E	F

6	Quando vejo como alguém se sente, geralmente sei o que lhe aconteceu.	A	B	C	D	E	F
7	As experiências desagradáveis ensinam-me o que não devo fazer.	A	B	C	D	E	F
8	Consigo facilmente arranjar maneira de me aproximar das pessoas de quem gosto.	A	B	C	D	E	F
9	Consigo perceber a diferença, se os meus amigos estão tristes ou decepcionados.	A	B	C	D	E	F
10	Quando alguém me elogia, trabalho com maior entusiasmo.	A	B	C	D	E	F
11	Consigo facilmente descrever as emoções que estou a sentir.	A	B	C	D	E	F
12	Consigo facilmente notar as mudanças de humor nos meus amigos.	A	B	C	D	E	F
13	Quando não gosto de uma pessoa, arranjo maneira de lho mostrar.	A	B	C	D	E	F
14	Exprimo bem as minhas emoções.	A	B	C	D	E	F
15	Consigo facilmente fazer feliz um amigo no dia do seu aniversário.	A	B	C	D	E	F
16	Quando estou de bom humor, é difícil ficar mal disposto(a).	A	B	C	D	E	F

QUESTIONÁRIO DE COMPETÊNCIA EMOCIONAL

A NUNCA	B RARAMENTE	C POUCAS VEZES	D ALGUMAS VEZES	E FREQUENTEMENTE	F SEMPRE
---------	-------------	----------------	-----------------	------------------	----------

17	Consigo exprimir a forma como me sinto.	A	B	C	D	E	F
18	Ao observar uma pessoa junto de outras, sou capaz de descrever bem as suas emoções.	A	B	C	D	E	F
19	Quando estou de bom humor, todos os problemas parecem ter solução.	A	B	C	D	E	F
20	Consigo descrever o meu estado emocional actual.	A	B	C	D	E	F
21	Consigo perceber quando alguém se sente desanimado.	A	B	C	D	E	F
22	Quando estou com alguém que me admira, tenho cuidado com a forma como me comporto.	A	B	C	D	E	F

23	Posso afirmar que conheço bem o meu estado emocional.	A	B	C	D	E	F
24	Consigo descrever os sentimentos de uma pessoa a partir da expressão da sua cara.	A	B	C	D	E	F
25	Quando estou feliz e bem humorado(a), estudo e trabalho melhor.	A	B	C	D	E	F
26	O meu comportamento reflecte os meus sentimentos mais profundos.	A	B	C	D	E	F
27	Consigo detectar a inveja disfarçada nos outros.	A	B	C	D	E	F
28	Se eu quiser mesmo, consigo resolver problemas que parecem sem solução.	A	B	C	D	E	F
29	As pessoas são sempre capazes de descrever o meu estado de humor.	A	B	C	D	E	F
30	Percebo quando alguém tenta esconder o seu mau humor.	A	B	C	D	E	F
31	Consigo facilmente persuadir um amigo de que não há razões para se preocupar.	A	B	C	D	E	F
32	Normalmente sei as razões porque me sinto mal.	A	B	C	D	E	F
33	Percebo quando alguém se sente culpado.	A	B	C	D	E	F
34	Procuo moderar as emoções desagradáveis e reforçar as positivas.	A	B	C	D	E	F
35	Considero fácil manifestar carinho a pessoas do sexo oposto.	A	B	C	D	E	F
36	Percebo quando alguém tenta esconder os seus verdadeiros sentimentos.	A	B	C	D	E	F
37	Não há nada de mal com o modo como habitualmente me sinto.	A	B	C	D	E	F
38	Consigo nomear e descrever a maioria dos meus sentimentos.	A	B	C	D	E	F
39	Percebo quando alguém está em baixo.	A	B	C	D	E	F
40	Cumpro os meus deveres e obrigações com prontidão, em vez de estar a pensar neles.	A	B	C	D	E	F
41	Consigo reconhecer a maioria dos meus sentimentos.	A	B	C	D	E	F
42	Percebo quando o comportamento de alguém varia em função do seu humor.	A	B	C	D	E	F
43	Tento manter o bom humor.	A	B	C	D	E	F
44	Sei como surpreender de forma agradável cada um dos meus amigos.	A	B	C	D	E	F
45	No que me diz respeito, é normal sentir o que sinto agora.	A	B	C	D	E	F

ANEXO C

HADS

Seguem-se algumas afirmações que dizem respeito às suas emoções. Leia cada uma das afirmações seguintes e assinale aquela que mais se aproxime de como se tem sentido no último mês (na versão original diz últimos tempos). Não pense demasiado nas suas respostas.

1. Tenho-me sentido tenso ou agitado

- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Muitas vezes
- ☐ De vez em quando, ocasionalmente
- ☐ Nunca

2. Continuo a gostar das coisas de que costumava gostar

- ☐ Exactamente da mesma maneira
- ☐ Não tanto como antigamente
- ☐ Só um bocado
- ☐ Quase nada

3. Tenho tido uma espécie de sensação de ameaça, como se alguma coisa terrível estivesse para acontecer

- ☐ Sim, exactamente isso e, é grave
- ☐ Sim, mas não é muito grave
- ☐ Um pouco, mas não me preocupa
- ☐ Nunca

4. Consigo rir e ver o lado divertido das coisas

- ☐ Tanto como sempre pude
- ☐ Menos vezes do que antigamente
- ☐ Poucas vezes, hoje em dia
- ☐ Nunca

5. Têm passado pela minha cabeça pensamentos preocupados

- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Muitas vezes

- ___ De vez em quando, mas não é muito frequente
___ Só ocasionalmente

6. Sinto-me bem disposto

- ___ Nunca
___ Não muito frequentemente
___ Às vezes
___ A maior parte do tempo

7. Consigo sentar-me descontraidamente e sentir-me relaxado

- ___ Sem dúvida
___ Habitualmente
___ Não muito frequentemente
___ Nunca

HADS, Zigmond e Snaith, 1983

8. Tenho-me sentido como se estivesse em *câmara lenta*

- ___ Quase sempre
___ Muitas vezes
___ Às vezes
___ Nunca

9. Tenho sentido uma espécie de medo que me dá um *nó no estômago*

- ___ Nunca A maior parte do tempo
___ Ocasionalmente
___ Bastantes vezes
___ Muito frequentemente

10. Tenho perdido o interesse pela

minha aparência ___ Sim, de certeza

- ___ De facto, não tenho o cuidado que devia ter
___ Penso já não ter o mesmo cuidado
___ Não, tenho tido tanto interesse como antigamente

11. Tenho-me sentido inquieto, como se estivesse sempre em acção

- ☐ Muito
- ☐ Bastante
- ☐ Não muito
- ☐ Nunca

12. Encaro o futuro com alegria

- ☐ Sim, como sempre aconteceu
- ☐ Menos vezes do que era costume
- ☐ Muito menos do que era costume
- ☐ Não, de forma nenhuma

13. Tenho tido súbitas sensações de pânico

- ☐ Muitas vezes
- ☐ Bastantes vezes
- ☐ Poucas vezes
- ☐ Nunca

14. Consigo apreciar um bom livro, um programa de rádio ou de televisão

- ☐ Frequentemente
- ☐ Por vezes
- ☐ Poucas vezes
- ☐ Raramente

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

ANEXO D

MHC-SF

MHC-SF

(Keyes, C. L. M., 2008; trad. e adap. de Cherpe, S.; Matos, A. P.; André, R. S., 2009)

Instruções

Por favor, responde às questões seguintes sobre a forma como te tens sentido, **durante o último mês**. Assinala com um – X – a célula que melhor representa quantas vezes experienciaste ou sentiste o seguinte.

Lembra-te que não existem respostas certas ou erradas, escolhe, de forma honesta e sincera, a primeira resposta em que pensares. As tuas respostas são confidenciais.

Durante o último mês , quantas vezes (te) sentiste:	Nunca	1 ou 2 vezes	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 2 ou 3 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1. feliz						
2. interessado pela vida						
3. satisfeito						
4. que tinhas alguma coisa importante para contribuir para a sociedade						
5. que pertencias a uma comunidade (como a um grupo social, à tua escola ou ao teu bairro)						
6. que a nossa sociedade se está a tornar num lugar melhor para pessoas como tu						
7. que as pessoas são essencialmente boas						
8. que a forma como a nossa sociedade funciona te faz sentido						
9. que gostavas da maior parte das características da tua personalidade						
10. que geriste bem as responsabilidades da tua vida diária						
11. que tiveste relações calorosas e de confiança com pessoas da tua idade						

12. que tiveste experiências que te permitiram crescer e tornares-te numa pessoa melhor						
13. confiante para pensar ou exprimir as tuas próprias ideias e opiniões						
14. que a tua vida tem uma direcção ou significado						

ANEXO E

Categorização Autoconhecimento, Conhecimento Social, Relacionamento Interpessoal,
Autocontrolo, e Tomada de Decisão Responsável

Categorização Autoconhecimento

Subcategoria	Competências	Freq.	Défices/Necessidades	Freq.
Identificar e reconhecer emoções	<p>“isso também irrita-me um bocado comigo própria” (quando acontece alguma coisa aos outros, eu às vezes fico muito preocupada com essa pessoa) (9)</p> <p>Às vezes é um bocado compaixão, outras vezes é fico um bocado desiludida com as pessoas em si” (Mas consegues perceber como é que te sentes?) (9)</p> <p>“Quando alguma pessoa faz alguma coisa que eu não estou à espera é uma sensação mais de desilusão” (10)</p> <p>“eu fico zangada com coisas injustas, é dos poucos sentimentos que eu realmente consigo diferenciar” (11)</p> <p>“quando é os ciúmes, por exemplo, ou algo do género, isso sei exatamente o que sinto” (11)</p>	20	<p>“em certas situações acontece não perceber porque é que estou triste” (se realmente consegues perceber o sentimento que estás a sentir) (9)</p> <p>“Eu acho que eu não sei, eu sou uma pessoa um bocado pseudo agressiva” (quando acontece alguma situação adversa se tu consegues identificar e reconhecer as tuas próprias emoções) (10)</p> <p>“quando me chateiam eu imagino, e eu não percebo muito bem porque é que eu sinto isso mas às vezes dá-me uma raiva das pessoas” (10)</p> <p>“não sei muito bem porque é que eu às vezes fico chateada ou fico demasiado feliz” (10)</p>	17

“eu tenho tendência a analisar muito o que estou a sentir, às vezes até demasiado e então acabo sempre por perceber mais ou menos porque é que estou triste ou feliz” (12)

“Eu consigo perceber o que é que eu estou a sentir. Consigo ver as minhas emoções, saber. Nunca tive assim um sentimento que não percebesse bem o que é que estava a acontecer.” – 6

“quando às vezes sinto-me triste ou acontece qualquer coisa de mal, percebo porque é que me estou a sentir assim. Ou porque tenho medo, ou porque estou triste, ou não queria que aquilo acontecesse. Consigo, consigo identificar.” – 6

“E quando tu dizes “não me sentir muito bem”, isso é sentir como? Com medo, enervada, ansiosa?” “Sim... fico enervada, fico ansiosa, fico stressada.” – 8

“consigo, normalmente, identificar quanto estou chateado, com raiva. Mas há dias que cai uma espécie de misto” – 7

“eu às vezes sei bem o que sinto e às vezes tou completamente confusa, varia muito a situação em que eu estou” (11)

“quando depois a pessoa faz o mesmo que eu fiz ou algo de parecido, eu fico zangada mas depois não compreendo porque é que eu tou zangada se eu também já fiz o mesmo que ela, e então é que vem a parte confusa, que depois eu fico toda sem saber o que sinto” (11)

“Às vezes também eu passo-me com a minha mãe, passo-me com quem diz, fico zangada, chateada ou magoada com a minha mãe ou o meu pai e não entendo bem o porquê” (11)

“Eu não consigo entendê-las e às vezes, não sei, fico a pensar “tive um dia bom” e chego ao fim do dia e tou chateada e eu não percebo porquê” (10)

<p>* [Consigo perceber] porque é que tou a agir assim. Suj.1)</p> <p>* Quando eu sei que faço mal, fico-me a sentir pessimamente e tento logo pedir desculpa. (Suj. 4) Freq=2</p> <p>* Para ficar assim é porque estou mesmo chateada com alguma coisa. (Suj. 4)</p> <p>* Sim [Consigo sentir a tensão a acumular]. Não só dessa situação mas todas as outras (Suj. 1) Freq= 3</p> <p>* Sei distinguir os sentimentos. (Suj. 5)</p> <p>“não gosto de conflitos e fico triste quando as outras pessoas arranjam conflitos” (9)</p> <p>* Consigo [perceber o que estava a sentir] porque na altura fico muito nervosa mas mais tarde consigo controlar-me outra vez . (Suj- 4)</p>	<p>“Normalmente não consigo perceber aquilo que estou a sentir.</p> <p>Algumas vezes estou contente, outras vezes estou triste, e depois é muito misturado, e eu não consigo...” – 8</p> <p>“Normalmente, não me faz sentir muito bem, porque depois não sei aquilo que quero e, fico confusa.” (“quando te sentes confusa, como é que te sentes? É fácil de perceber como é que isso te faz sentir?”) – 8</p> <p>Sim, mas não sei... é uma mistura e eu nem sei ... (?). É qualquer coisa que me faz estar parado, um bocado desligado do mundo de fora, e um bocado desligado do mundo de dentro... um bocado, parado noutro sítio.”(“Estás-te a sentir mal mas não...”)</p> <p>– 7</p> <p>“Já me aconteceu estar a ter um dia bom, estar tudo a correr bem, e não perceber porque é que estava a sentir-me assim.” – 6</p>
---	--

		<p>* Pela minha experiência consigo perceber o que estou a sentir e a pensar (Suj.1)</p> <p>“Há emoções que nós nunca, nós nunca sentimos. De nunca... termos experimentado.” – 6</p> <p>“quando eu não entendo bem, aquilo, o porquê de estar com raiva ou algo do género é porque essa situação já tem vindo à acontecer por montes de tempo e depois à mínima coisa, mesmo mais insignificante já afeta e então eu fico... por uma coisa pequena eu fico já chateada” (11)</p> <p>* Não [me apercebo porque estou a reagir dessa forma}. Eu fico descontrolada. (Suj. 4)</p> <p>“Acho que, às vezes, mesmo não sabendo gerir as nossas emoções, acho que é importante falar com amigos, ou com familiares, ou seja o que for, e tentar explicar aquilo que estamos a sentir, para que a outra pessoa nos possa ajudar, e tentarmos</p>	
--	--	---	--

			perceber melhor aquilo que estamos a sentir. Clarificar um bocadinho melhor as emoções. Isso é uma coisa importante.” – 7	
Reconhecer pontos fortes, necessidades, e valores	<p>“Eu era um bocadinho tímida quando vim para aqui. Agora já não sou nada.” – 8</p> <p>“geralmente é quando as pessoas trazem o meu lado protetor da natureza e dos animais, é quando vem o meu lado pseudo agressivo” (consegues perceber normalmente porque é que te tás a sentir dessa forma?) (10) (Freq. 2)</p> <p>“eu sou uma pessoa justa” (11)</p> <p>“Ainda por cima quando é uma pessoa que já nos foi próxima, que de repente decidiu arranjar um conflito contra nós e começa a usar coisas que nós lhe contámos quando eramos amigas, e depois, não sei, acho que é um golpe baixo isso. Nós ripostarmos da mesma forma” (10)</p>	5	<p>*Não tenho um feitio calmo (Suj.2)</p> <p>“Eu sou muito tímida mesmo” (9)</p> <p>“Apesar de achar que não tenho muito jeito para falar com as pessoas mas pronto, eu tento” (12)</p> <p>“Deixo-me abater facilmente pelas outras pessoas. Fico facilmente incomodada. Pronto, acho é principalmente essas duas coisas e me ajudaria muito a minha vida e facilitaria muito as coisas se eu conseguisse ultrapassar” (9)</p> <p>“Eu acho que tenho de ter mais autoconfiança. Acho isso vem um bocado da timidez” (9)</p> <p>“Sim. Porque eu muitas vezes penso “ah podia falar sobre isto” só que se calhar essa pessoa não gosta de falar sobre isso, se calhar sou desinteressante ou vai ficar chateada ou aborrecida”</p>	14

	<p>“Acho que é bom, nós também estarmos confusos... querermos saber... também acho que é por isso que nós desenvolvemos. Porque falta-nos sempre algo, nós queremos sempre uma coisa melhor, nós queremos sempre uma coisa nova, nós queremos explorar o mundo...e ao sentirmos esse vazio, nós criamos isso... – 6</p> <p>*Este ano ensinou-me que tenho de ter mais calma, (Suj.2 e Suj. 3)</p> <p>Freq=2</p>	<p>(E achas que, por exemplo, saber como as outras pessoas, conhecer outras pessoas ou saber como falar naqueles momento ansiosos em que não sabe exatamente o que é que hás de dizer... achas que isso ajudava?) (9)</p> <p>“Ajudar-nos a compreender aquilo que nós não compreendemos sobre nós próprios” (Acho que faz bem porque são pessoas profissionais (os Psicólogos) e capazes de nos fazer refletir se calhar duma maneira que as outras pessoas não conseguirão) (12)</p> <p>*Tenho dificuldade em lidar com as outras pessoas quando não estou bem. (Suj. 1)</p> <p>* A minha ideia é tentar ser um bocado mais adulta em determinadas situações (Suj.3)</p>
--	---	---

		<p>“Eu acho que gostava de ser mais controlada em termos de emoções porque elas não só completamente descontroladas também são muito autónomas de mim própria” (10)</p> <p>“eu acho que se eu conseguisse controlá-las em vez de elas me controlarem a mim e... tentar percebê-las mais, sem ter tanta insegurança porque eu acho que sou bastante insegura de mim” (às Emoções) (10)</p> <p>“Principalmente se calhar em relação ao futuro ou, não sei, algum apoio, no sentido de nos ajudar a perceber o que é que nós queremos” (Suj. 1)</p> <p>“Acho que às vezes faz falta alguma orientação.” (Suj. 1)</p> <p>“Sim. O que é que gostamos ou nós queremos.” (“Ajudarmos a lidar melhor com essa ansiedade em relação ao vosso futuro?”) (Suj. 1)</p>	
--	--	--	--

Autoeficácia	<p>“Sinto que consigo fazer não tudo o que eu quizer mas tudo o que eu consiga” (12)</p> <p>“tudo o que eu queira aprender acho que consigo fazer” (12)</p> <p>“Acho que, porque eu quando quero uma coisa eu consigo ultrapassar essa preguiça” (9)</p> <p>“Se conseguirmos esforçar-nos por nós conseguirmos ter uma boa autoestima, conseguimos fazer melhor e consequentemente sentirmo-nos bem com isso e isso [falta de confiança] também acaba por passar” (Suj. 3)</p>	4	<p>“Eu acho que temos de ser mais pacientes e temos de saber, perceber as pessoas e de certa forma esforçarmo-nos mais por nós. Eu acho que às vezes o nosso problema é não nos esforçarmos tanto quanto queremos ou pensamos. O problema é acharmos que não conseguimos atingir determinadas metas.” (Suj. 3)</p>	1

Categorização Conhecimento Social

Subcategoria	Competências	Freq.	Défices/Necessidades	Freq.
Tomada de perspectiva	<p>“eu acho que para ajudar essa pessoa nós também temos de ter uma perspectiva diferente do problema dessa pessoa” (10)</p> <p>“Claro que temos de tentar vê-la, ver o problema pelos olhos dela mas tentar arranjar outra perspectiva, uma perspectiva melhor” (10)</p> <p>“Eu acho que consigo pôr-me na pele das outras pessoas em relação ao que elas estão a passar” (11)</p> <p>“apesar de ter sempre uma opinião própria e às vezes ter até uma opinião um pouco oposta da pessoa, eu acho que me consigo pôr na pele dela porque também consigo ver o lado dela” (11)</p> <p>“Às vezes consigo saber o que uma pessoa está a sentir ou está a pensar num simples olhar ou num gesto que provavelmente também faria o mesmo” (11)</p>	23	<p>“se for uma situação que nunca passei acho que não vou conseguir imaginar, não é imaginar, ter a certeza de que estou a sentir o que a outra pessoa está a sentir” (conseguem colocar-se na pele dessa pessoa e sentir o que essa pessoa sentiu) (9)</p> <p>“Não é pôr-me na pele dele e sentir isso porque é uma coisa que não concordo e que não entendo como é que podem sentir assim” (10)</p> <p>“Eu não ia conseguir compreendê-los e o porquê de eles serem contra essas pessoas” (10)</p> <p>“Eu acho que somos todos iguais e não consigo meter-me na pele dessa pessoa e perceber porque é que a outra pessoa por ser duma nacionalidade diferente lhe mete nojo, por exemplo” (10)</p> <p>“Eu acho que depende das situações, se já passei por uma situação semelhante ou não” (Consegues pôr-te na pele de alguém, sentir o que a pessoa sentiu?) (12)</p>	18

<p>“Sim, consigo. Até posso não concordar mas consigo ver o lado da pessoa” (consegues facilmente perceber o que as outras pessoas estão a sentir na situação em que estão?) (11)</p> <p>“(…)disse que não ia comer aquilo vindo da mão dum preto... e eu, eu fiquei um pouco “wow isso em Portugal não é nada disso” mas também compreendi o lado dele porque para ele um negro é uma coisa completamente doutro continente” (11)</p> <p>“porque às vezes as pessoas são um bocado previsíveis. Sim, até mesmo nós próprios somos previsíveis ao tentar prever a situação”(se conseguia perceber o que as outras pessoas pensavam e sentiam)(12)</p> <p>“Às vezes quando vejo uma pessoa a sentir mal, penso que se calhar está a sentir o que eu senti.” – 6</p>	<p>“Tentei mas ao mesmo tempo sinto que não consigo perceber mesmo mesmo a 100%” (já tentaste imaginar o que ela sente?) (12)</p> <p>“sinto que não consigo perceber o suficiente para a compreender” (12)</p> <p>“Vejo alguém triste, mas depois está irritado ao mesmo tempo. “Não percebo porque é que está a ter essas reações ao mesmo tempo. Porque, por exemplo, ponho-me no lugar dele ou dela, e penso, “se fosse eu, não...não estaria irritada e triste.” Provavelmente estaria triste e pronto.” – 6</p> <p>“Mas também as vezes não consigo identificar bem o que é que as pessoas estão a sentir. Não percebo a reação delas.” – 6</p> <p>“Mas... quando são já muitas misturas, secalhar às vezes consigo perceber uma ou duas, mas não consigo entrar no contexto todo, até porque eu não sou aquela pessoa, não sei bem o que é que essa pessoa está a sentir.” – 7</p>	
--	--	--

<p>“Normalmente eu costumo pensar naquilo que as outras pessoas estão a sentir, e tento pôr-me no lugar delas – 8</p> <p>“Normalmente consigo compreender e aceitar aquilo que as outras pessoas estão a sentir.” – 8</p> <p>“Normalmente eu não sou muito de pegar os sentimentos dos outros. Eu consigo compreendê-los, normalmente quando são lógicos. Alguém morreu, estou triste. Ganhei a lotaria, estou feliz. Essas coisas, pronto, coisas assim básicas consigo perceber.” – 7</p> <p>“Um bocado injustiçado, secalhar, triste, algum medo.”</p> <p>(“Então mas como é que achas que o sem-abrigo se sente?”) – 7</p> <p>“Entre amigos sim, consegue-se sempre perceber. – 7</p> <p>“Sim, na maior parte dos casos. Naqueles que eu conheço mais. Há sempre aquelas nuances da personalidade que,</p>	<p>“Depende, se eu a conhecer há algum tempo. Se houver, por exemplo, ... Se conhecer a família... saber...pronto, o estilo de vida dessa pessoa, que provavelmente perceberei. Mas se não a conhecer de lado nenhum, não faço a mínima ideia.” (“E se tivermos pessoas que estão... agressivas. Será que vocês procuram... também conseguem perceber a emoção que está por trás?”) – 6</p> <p>“Consigo perceber até certo ponto as atitudes duma pessoa mas quando começam a ser recorrentes ou quando começam a manifestar-se muito, eu começo a deixar de perceber” (Suj. 1)</p> <p>“Eu tenho um bocado de me forçar a ver a outra pessoa” (Suj. 2)</p> <p>”Tenho de pensar “ok, não posso ser assim, tenho de pensar o que a outra pessoa está a pensar também”. (Suj. 2)</p> <p>“É difícil, como não sabemos o contexto em que aconteceu, às vezes não conseguimos dizer mas é só estar lá... Eu sei que ... não entendendo tento entender mas quero saber.” (Suj. 5)</p>	
--	--	--

	<p>quando estão um bocado desviadas, nós percebemos logo”</p> <p>(“Mas consegues facilmente perceber quando um amigo teu está triste, ou se está, por alguma razão, ou seja, não está bem, por assim dizer.”) – 7</p> <p>“Principalmente no grupo de amigos, é mais fácil perceber o que as outras pessoas estão a sentir, porque as conhecemos melhor.” – 8</p> <p>“Pode-se dar o caso de uma pessoa que eu não gosto estar, por exemplo, a chorar, mas acho que tento pôr...tento pôr os meus sentimentos de parte, e tentar perceber o que a outra pessoa está a sentir. Mesmo que eu não goste, acho que tenho de tentar perceber o que a outra pessoa está a sentir.”</p> <p>– 8</p> <p>* Sim, eu acho que todos nós se não estivermos demasiado virados para o nosso umbigo tentamos sempre ver o que a</p>		<p>* Tenho uma pessoa muito próxima que sempre tento compreender e não compreendo. (Suj.4)</p> <p>“Mas acho que mesmo que eu conseguisse imaginar aquilo que a outra pessoa está a sentir, acho que as pessoas têm maneiras diferentes de lidar com as coisas.” – 8</p> <p>“porque concordar com o lado da pessoa tanto podes concordar com uma pessoa que é racista, por exemplo, mas não consegues perceber qual é a emoção que eles sentem” (10)</p>	
--	---	--	---	--

	<p>outra pessoa sente mas às vezes é difícil porque as circunstâncias de cada um de nós são diferentes e não podemos sentir as mesmas coisas mas acho que tento perceber até certo ponto (Suj. 1)</p> <p>* Sim [consigo identificar o que cada pessoa está a sentir], se souber o porquê de aquilo estar a acontecer acho que sim.</p> <p>Suj.4) Freq=2</p> <p>*Vejo os dois lados e vejo se calhar se tivesse ali sentia-me ofendida ou chateada, depende (Suj. 4)</p> <p>"Tentamos distanciar-nos e pôr-nos na pele de outra pessoa."</p> <p>(Suj. 3)</p> <p>*"Secalhar magoo-o a pessoa sem intenção mas depois quando tento entrar dentro da pele da outra pessoa consigo compreender" (Suj. 3)</p>			
--	---	--	--	--

	<p>* Todos nós se não estivermos demasiado virados para o nosso umbigo tentamos sempre ver o que a outra pessoa sente mas às vezes é difícil (Suj. 1)</p> <p>* Quando nós tentamos e a pessoa é muito importante para nós, nós conseguimos meter aquilo que nós achamos ou pensamos de parte para conseguir compreendê-las. (Suj. 3)</p> <p>“Quando é uma situação má acho que nós temos de tentar compreender porque é que a pessoa está assim” (10)</p> <p>“Se tiver mesmo de escolher só assim uma opção, isso aí é que é mais difícil. Não sei, tenho de perceber o lado dessa pessoa.” - 6</p> <p>* “Nesse tempo, por um lado penso naquilo que fiz ou que disse e na forma como agi, e tento avaliar isso e não tirar completamente a razão, não dar total ao outro, ver que eu tenho razão mas secalhar a outra também tem razão mas</p>			
--	---	--	--	--

	também não temos as duas razão. Pronto, tento ver os dois lados.” (Suj. 1)			
Empatia	<p>“Mesmo que eu não tente eu vou acabar por me pôr na pele dessa pessoa e acabar por ter as mesmas sensações” (10)</p> <p>“Ela sente preconceito em relação a outra pessoa mas eu não sinto mas também sinto o porquê de a outra pessoa estar a sentir isso” (11)</p> <p>“quando acontece alguma coisa aos outros, eu às vezes fico muito preocupada com essa pessoa” (9)</p> <p>“se for alguém muito chegado a mim, eu... passam para mim os sentimentos e eu fico como se os problemas também me tivessem a acontecer a mim” (10)</p> <p>“por exemplo, se ela tiver a fazer algo de errado eu não irei julgar porque também consigo compreender o lado dela” (11)</p>	17		

	<p>“Se vir alguém mesmo mal, secilhar já...já tenho uma simpatia” – 7</p> <p>“Se eu vir assim uma pessoa que não gosto estar... pronto, triste ou a chorar ou assim, também iria ter a mesma reação. Quer dizer, não tanto... Mas iria-me sentir também mal.” – 6</p> <p>“Mas, por exemplo, se uma pessoa que gostar mais, estiver a chorar, claro que que fico mais preocupada. Mas continuo a sentir a mesma coisa.” – 6</p> <p>* Inicialmente tentei pôr-me na situação dessa pessoa e tentar compreender e ver de que forma podia ajudar-lhe.(Suj. 1)</p> <p>* Tentei meter-me no lado dela para perceber porque isso também já tinha acontecido com a mãe dela e ela perdeu-a precisamente na altura em que eu tinha aquela idade (Suj. 3)</p>			
--	--	--	--	--

	<p>*“Nós se quisermos até noutro tipo de situações com amigos, quando temos discussões e queremos mesmo que as coisas se resolvam, nós conseguimos tentar compreende-los para que as coisas fiquem bem se quisermos.” (Suj. 3)</p> <p>“Eu, se a pessoa começa a chorar sinto a necessidade de estar a chorar com ela” (Suj. 4)</p> <p>“Sempre que vejo uma pessoa triste eu não consigo passar e não fazer nada. Pergunto o que é que se passa senão começo-me aqui a mexer, a pensar no coração e depois fico mal se não perguntar à pessoa o que se passa” (Suj. 4)</p> <p>“é difícil de perceber mas acabamos por viver esse acontecimento com essa pessoa mesmo sem dizer nada.” (Suj. 5)</p> <p>“Eu apesar de não gostar de racismo, eu também não julgo a minha mãe nem os meus amigos nem quem é racista” (11)</p>		
--	---	--	--

	<p>“não é uma coisa que tento pôr-me na situação delas mas ao vê-las felizes ou vê-las tristes acaba por me tocar a mim também” (10)</p> <p>“Eu posso magoar a pessoa mas ela também me magoa a mim e temos os dois sentimentos, e se eu fico mal ela também fica mal.” (Suj. 4)</p>			
Apreciação da diversidade	<p>“as pessoas são todas diferentes mas ninguém se importa com as diferenças e até os professores, são diferentes” (10)</p> <p>“Em termos das pessoas, acho que as pessoas identificam-se mais comigo e eu identifico-me mais com as pessoas, mesmo sendo todos diferentes” (10)</p> <p>“Eu acho que todas as pessoas têm uma maneira diferente de encarar os problemas e de sentir face a uma situação” (10)</p>	6		

	<p>“também acho que depende de pessoa para pessoa, daquilo que as pessoas são capazes de enfrentar e dos sentimentos” (10)</p> <p>“as pessoas são muito diferentes e têm maneiras de reagir muito diferentes” (9)</p> <p>“Mas acho que mesmo que eu conseguisse imaginar aquilo que a outra pessoa está a sentir, acho que as pessoas têm maneiras diferentes de lidar com as coisas.” – 8</p>			
Respeito pelos outros	<p>“Não concordo de todo e acho horrível mas eu acho que isso também passa um bocado de imaturidade, e o facto de eu achar isso passa um bocado por perceber um bocado a pessoa” (em relação ao racismo) (9)</p> <p>“Eu nunca gozei com ele” (eu tinha pelo menos que eu saiba, um homossexual na escola, ele era um pouco gozado, até mesmo pelos meus próprios amigos) (11)</p>	9		

	<p>“Eu não sou racista, até já gostei dum rapaz negro. Eu não sou nada racista” (11)</p> <p>“Sim, eu posso respeitar a opinião dessa pessoa. Respeitar em termos de não começar uma grande discussão porque no meu interior vou ficar... mas eu posso respeitar essa pessoa, não concordar com ela e não conseguir compreender o que ela está a sentir porque para mim é impossível” (10)</p> <p>“Eu acho que nós para sermos respeitados temos de se dar ao respeito e temos de respeitar os outros também” (10)</p> <p>“eu não sou agressiva porque eu era incapaz de fazer mal à outra pessoa” (10)</p> <p>“também tento que... não... como é que eu de dizer, de não esfregar isso na cara das outras pessoas.” (Suj. 1)</p> <p>“... tento sempre manter a modéstia, porque pronto, todos nós fazemos as coisas bem e fazemos as coisas mal.” (Suj. 1)</p>			
--	--	--	--	--

	<p>“É bom dizer bem mas é bom dizer mal mas não é à frente da pessoa, é um caso particular. Se quer falar fala em privado, não é rebaixar à frente dos outros assim” (Suj. 5)</p>			
Identificação, diferenciação e designação de emoções	<p>“Ela (...) tinha mudanças de humor muito bruscas, assim do nada ficava muito triste e do nada ficava muito contente” (9)</p>	1	<p>“Imensas emoções, não sei...Muitas mesmos.” – 8</p> <p>“acho que há demasiadas emoções e principalmente porque ainda somos muito novos e ainda não temos nem metade das emoções...” – 8</p> <p>“as emoções são um bocado como as cores. Temos as cores básicas, e depois elas vão-se misturando e vão criando novas emoções. E... não faço a mínima ideia do número e de quantas é que já experimentei.” – 7</p>	3
Ressonância emocional	<p>“nós achamos que a pessoa está a sentir assim, e essas pessoas acabam por passar sentimentos para nós” (10)</p> <p>“eu quando estou a ver TV e vejo alguém triste ou alguém muito feliz, por exemplo, quando são coisas da vida real, eu fico a sentir-me dessa forma” (10)</p>	9		

	<p>“eu ser for felicidade, tanto felicidade como tristeza, esses sentimentos vão passar para mim” (10)</p> <p>“Se eu estiver muito feliz, e os meus amigos estiverem neutros, podem também começar a ficar muito felizes, e fazer-me sorrir. Pega-se uns aos outros” – 7</p> <p>“Acho que há uma espécie de... é quase uma aura que envolve um grupo de pessoas, que se uma pessoa estiver mesmo muito feliz, vai conseguir pegar.” – 7</p> <p>“Se eu tiver mais triste ou normal e ela aparecer toda feliz da vida ao pé de mim claro que eu também vou ficar feliz porque são energias que se transmitem de pessoa para pessoa e claro que umas energias duma pessoas de transmitem de pessoa em pessoa, pelo menos para mim.” (Suj. 4)</p> <p>* “A pessoa está triste, faz-me ficar nervosa mas fazem-me chorar e depois fico igual à pessoa” (Suj. 4)</p>			
--	---	--	--	--

	<p>*"Nós reagimos como esponjas, nós absorvemos as... emoções." (Suj. 5)</p> <p>"Assim no geral, assim como eu sou uma esponja que absorvo, também a felicidade que me faz sentir útil para a sociedade também a absorvo e transbordo." (Suj. 5)</p>			
--	--	--	--	--

Categorização Relacionamento Interpessoal

Subcategoria	Competências	Freq.	Défices/Necessidades	Freq.
Comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos	<p>“E normalmente, o falar sobre isso [tristeza] é só mesmo com pessoas que eu sei que, ou passaram por uma coisa parecida, ou que eu conheço bem e que sei que me vão ajudar.” – 7</p> <p>“acho que tenho uma boa a relação com todas as pessoas que conheço” (10)</p> <p>“acho que não é muito difícil de comunicar com as pessoas” (10)</p> <p>“na minha escola anterior fiz imensas amizades” (11)</p> <p>“eu acho que conheço as pessoas naturalmente. Eu vejo-as, eu de certa forma há amigos meus que são amigos dessas pessoas, acabamos por andar no mesmo grupo. Acabamos por falar, achar interesses em comum e depois “ah no outro dia fui falar com ela numa rede social e começámos a falar mais”” (10)</p> <p>“Acho que se nós vírmos uma pessoa de quem gostamos, que tem os mesmos interesses que nós e que gosta de ir aos mesmos sítios, nós</p>	32	<p>“O meu problema é que eu própria não sei como é que eu hei-de reagir com esta pessoa porque nós somos muito diferentes.” (Suj. 3)</p> <p>* Quando faço mal eu acho que se calhar não lido bem, não falo o que devia falar para a pessoa.(Suj. 5)</p> <p>“Não sei bem lidar com as pessoas, às vezes sinto-me um bocado insuficiente para elas então acabo por deixar só como está.” (Suj. 5)</p> <p>* [Eu] ou me dou muito bem ou me dou muito mal, o meio-termo é só olá bom dia e boa tarde.(Suj. 2)</p> <p>“Eu acho que quando estou a iniciar uma nova amizade, uma relação com alguém... o meu maior medo é o silêncio.” (Suj. 1)</p> <p>“Facilmente não, porque sou muito tímida” (Consegues estabelecer uma relação facilmente com qualquer pessoa?) (9)</p>	29

	<p>começamos a tar lá nos mesmos momentos em que nós precisamos só como um conhecido, depois torna-se amigo. Eu acho que é uma construção, essa amizade é uma construção que se faz naturalmente.” (10)</p> <p>“acho que as amizades se vão construindo assim nas escolas e... nós não é por acaso, nós começamos a falar com uma pessoa, nós gostamos dessa pessoa, nós mantemos contacto” (10)</p> <p>“Sim, através do grupo de amigos também. Eu já tive muitos amigos que conheci porque ah... “hoje vou ter ali com uns amigos meus, queres vir?” “Ok”, então depois começamos a falar e pronto, depois vem a parte natural” (10)</p> <p>“sair com os amigos e conhecer novas pessoas ou ir a casa do amigo e tar lá os amigos deles e assim eu conheci imensas pessoas e amigas e amigos” (11)</p>	<p>“Eu sou horrível a fazer amizades” (9)</p> <p>“mesmo às vezes quando quero falar com uma pessoa, e quero falar, e ser amiga dessa pessoa, porque parece ser uma pessoa interessante, só que eu não conheço a pessoa na realidade então não faço ideia do que é que ei de falar com essa pessoa não é?! Então e depois aquele momento em que temos um momento para falar só que eu bloqueio completamente” (9)</p> <p>“Eu não sei avaliar amizades, não sei avaliar mesmo. Não sei sequer distinguir entre um conhecido e um amigo” (9)</p> <p>“Se a outra pessoa me considera amiga ou não. Por isso, depois já não sei que temas ei de abordar, de que forma é que eu ei de tratar a pessoa” (em relação a não ter capacidade de distinguir amigos de conhecidos) (9)</p> <p>“Eu acho que gostava de me relacionar melhor com as pessoas porque sinto que ponho sempre uma grande barreira até porque</p>	
--	--	---	--

<p>“eu quando quero aproximar-me duma pessoa tento perceber que coisas é que podemos ter em comum ou que coisas é que interessam a essa pessoa e tento pegar um pouco por aí” (12)</p> <p>“por exemplo uma pessoa gosta muito de filmes eu tento falar-lhe sobre filmes que vi e coisas assim e tentar relacionar-me com ela através disso e depois então passar a coisas menos superficiais vá, não que os filmes sejam todos superficiais” (12)</p> <p>Criei [amizades] e conheci pessoas que já tinha visto noutras escolas e conheci melhor – 7</p> <p>Há professores que eu considero já mesmo amigos, que eu costumo falar com eles, e as vezes até trocamos e-mails ... e até mesmo por trabalho – 7</p> <p>“mesmo que haja um professor ou outro que não nos demos tão bem, temos sempre outro professor que é quase um amigo nosso, que nós podemos quase combinar coisas.” – 7</p>	<p>tenho medo que as pessoas não gostem de mim, então depois, não sei bem relacionar-me com elas porque também tenho medo de, sei lá, muitas das vezes eu não falo com as pessoas por achar que tou a ser chata e depois as pessoas acham que eu estou a ser mal-educada com as pessoas porque não falei com elas” (12)</p> <p>“gostava de saber interagir melhor com as pessoas” (12)</p> <p>*Quando não se conhece as pessoas não se sabe lidar com elas (Suj.2)</p> <p>*Foi do stress, da turma e do feitio das pessoas [Este ano não correu muito bem} (Suj. 4)</p> <p>“É difícil começar de novo e nunca se conhece ninguém bem”. (Suj. 5)</p> <p>“É uma questão de respeito e de, pronto, é um respeito e eu por acaso não... afasto-me um bocado em fazer mais amigos.” (Suj. 5)</p>
--	---

<p>“desde que estou aqui na escola fiz muitos amigos mesmo. Muitos. Tenho a certeza que algumas se for preciso vão ficar para o resto da vida.” – 8</p> <p>(“como é que vocês fazem para fazer novos amigos, conhecer novas pessoas?”) “Eu acho que o essencial é comunicar. Quando nós conhecemos pessoas novas, nós temos de continuar em contacto com elas, porque senão aí é só conhecer e não conseguimos ter uma relação de amizade com elas.” – 6</p> <p>“sempre que eu queria ter relações de amizade com outras pessoas, continuava a falar com elas, tentava fazer perguntas, como sabiam que eu também era nova [na escola], nós costumávamos pronto, tentar conhecer-nos uns aos outros.” – 6</p> <p>“Comecei-me a relacionar com as pessoas da minha turma e as amizades foram-se desenvolvendo. Acho que não tem de ser nada muito forçado, as coisas vão-se desenvolvendo, se nos identificamos</p>	<p>“Então isso às vezes assusta-me um bocado [o silêncio] e eu... a não ser que a minha ligação com a pessoa seja muito natural, logo de início, eu não tento forçar uma amizade.” (Suj. 1)</p> <p>“Eu acho que no geral tenho um bocado de dificuldade em fazer novas amizades porque apesar de eu me dar bem com as pessoas e falar bem com as pessoas, e pronto, ser aberta a toda a gente, muitas vezes não passa só disso.” “se calhar tem a ver com alguns receios que eu tenho.” (Suj. 1)</p> <p>“Eu tenho um problema grave a fazer amigos porque eu sou um bocado envergonhada em determinadas situações.” (Suj. 3)</p> <p>“Então não consigo ter aquela disponibilidade quando vejo alguém, conseguir, por exemplo, no primeiro dia de aulas, não consigo... se ele é boa pessoa e até achar interessante a forma de falar, se eu vir a pessoa a falar, eu não sou capaz de me sentar ao lado da pessoa e começar a falar.” (Suj. 3)</p>
--	--

	<p>com uma pessoa, começamos a falar mais com ela, trocamos o contacto, e pronto, as coisas dão-se naturalmente.” – 8</p> <p>“O que me aconteceu também é, às vezes criar relações assim com pessoas mais tímidas, e pronto, perceber que não tínhamos interesses parecidos, mas continuava-mos a dar-nos bem. E apresentava amigos que achava que tinham os mesmos interesses. Mas continuava a falar com elas e assim.” – 6</p> <p>“E isso ajuda?” [os padrinhos] “Sim, eu acho que ajuda. Eu não precisei de um padrinho, porque já conhecia mas...eu conheço pessoas que estavam no..., por exemplo, que eu secalhar... não eram tão o meu tipo de amigos, mas que através dos padrinhos delas, eu digo “olha, aquela turma tem assim umas pessoas que gostam disto, disto, e daquilo”, e eles começaram pronto, mandaram os convites no facebook, e começaram a falar, e começaram a encontrar-se na escola.” – 7</p>	<p>“O meu problema é não ter nada para dizer.” (Suj. 3)</p> <p>“Eu sinto-me um bocado retraída, então fico... tenho tendência a ficar calada e a ter mesmo no grupo de amigos eu sou capaz de ser a pessoa que está mais calada, que... eu nunca sei bem o que dizer, fico sempre um bocado de pé atrás também.” (Suj. 3)</p> <p>“Se for o meu grupo de amigos eu não me calo e tenho sempre à vontade mas fora disso em fazer mesmo amigos tenho sempre esse problema. Sempre que venho para escolas novas, por exemplo, para aqui, vim sozinha e não conhecia ninguém, foi horrível os primeiros dias e primeiras semanas para mim.” (Suj. 3)</p> <p>“Sim, exato, quando aqueles momentos em que estou com uma pessoa e não falo muito. Mesmo que a pessoa não diga quase nada eu fico tão nervosa!” (Suj. 3)</p> <p>“Também é um bocado difícil para mim fazer amigos.” (Suj. 4)</p>	
--	--	---	--

<p>“Acho que nesta escola, também é muito mais fácil” “é só fazer uma pergunta, que já começa uma relação de amizade quase. “aqui é como se já nos conhecêssemos há algum tempo.” – 6</p> <p>* Se há uma discussão é logo em grande. Se no ano a seguir já se conhece [as pessoas}, já se sabe a maneira de falar. Já se começa a perceber melhor [as pessoas](Suj. 2)</p> <p>* Aprendemos a lidar melhor uns com os outros (Suj. 2)</p> <p>Conseguí fazer amizades (Suj- 5)</p> <p>* Dou-me com toda a gente (Suj.5)</p> <p>“Eu sempre fui muito aberta com as pessoas e dou-me bem” (Suj. 5)</p> <p>“Eu por acaso dou-me com toda a gente mas como já tenho os amigos que... não é que selecionei porque não se selecionam pessoas mas que...(Já vêm construídas de trás?) Sim, mesmo que haja problemas.” (Suj. 5)</p>	<p>“Sou como ela que vim para aqui sozinha e foi um bocado complicado arranjar amigos porque também não sabia como falar com as pessoa e pensar “Oh não, o que é que eu digo, a pessoa vai-me ouvir falar e pensar que sou estúpida e não digo nada de jeito” (Suj. 4)</p> <p>“Mas eu quando começo a fazer amigos eu sou um pouco calada e talvez podem achar-me um bocado séria e antipática, porque eu fico muito calada e um ar muito sério a observar e analisar a pessoa que está ao pé de mim para ver as atitudes dela e as reações para ver se é uma pessoa em que devo confiar ou não.” (Suj. 4)</p> <p>“Para mim é muito difícil confiar numa pessoa porque mais tarde pode correr mal a amizade. Por isso é que há que saber distinguir os conhecidos dos amigos e manter essa distância.” (Suj. 4)</p>	
--	---	--

<p>“Amigos nunca é demais.” “Eu dou-me bem com toda a gente.” (Suj. 5)</p> <p>“Eu acho que isso de amigos amigos há poucos, conhecidos é que há muitos e conhecidos acho que se sabe fazer bastante bem.” (Suj. 2)</p> <p>“Amigos vai-se construindo uma amizade e são amigos de muitos anos.” (Suj. 2)</p> <p>“Conhecidos acho que se faz normalmente, por exemplo, quando entramos numa turma nova, começamos a falar todos uns com os outros e não nos conhecemos de lado nenhum.” (Suj. 2)</p> <p>“Acho porque nós nos damos mais com uma pessoa estamos com uma pessoa e começamos a estar mais vezes com ela e a ter uma amizade mesmo, porque nos sentimos bem com essas pessoas. Gostamos de tar com elas. Queremos partilhar as nossas coisas e não temos vergonha de o fazer com essas pessoas” (Suj. 2)</p>	<p>“Eu também tenho um bocado de dificuldade em tar com muita gente ao mesmo tempo porque não consigo lidar com muitas pessoas e fico baralhada nas conversas.” (Suj. 4)</p>
--	--

<p>Negociação, recusa, e gestão de conflitos</p>	<p>“quando eu sei que tou errada eu peço sempre desculpa, não tenho problemas em admitir isso” (11)</p> <p>“Eu também não gosto muito de discutir. Não levanto a voz. Só quero falar, resolver as coisas. Se a pessoa não quer eu afasto-me e ignoro o problema.” (Suj. 5)</p> <p>“Quando uma pessoa faz alguma coisa que eu não gosto, eu tento sempre falar com essa pessoa, e explicar-lhe que se calhar aquilo que ela fez não está assim tão bem. Eu prefiro dizer as coisas às pessoas do que ficar a guardar para mim” – 8</p> <p>“Se uma pessoa disser... se for mesmo meu amigo e chegar ao pé de mim e disser “olha não gostei porque fizeste isto ou aquilo” eu nem sequer discuto, percebo, conversamos.” (Suj. 2)</p> <p>“Se formos amigos podem ter a maior discussão e a seguir passasse e tá tudo bem, nem é preciso voltar a falar do assunto.” (Suj. 2)</p>	<p>27</p>	<p>“Não gosto que as pessoas me estejam a atacar, especialmente quando são pessoas com quem eu já tive muita proximidade e que sabem mesmo como atacar. E não me sinto confortável nessa situação e tento fugir um bocado e acabo sempre por ficar magoada por aquilo estar a acontecer” (12)</p> <p>* Eu talvez não consigo assumir tão facilmente que estou errada mas também de se me sentir mesmo errada mas também se me sentir mesmo errada faço ... (Suj. 3)</p> <p>“Evito [o conflito] até que fico mal como fiquei este ano, com muita coisa acumulada que até estive no explicador.” (Suj. 4)</p> <p>“A discussão mais recente foi numa aula de projecto. E era por situações já passadas que acumularam. Então foi disparate total onde eu começo a falar bem, sim porque eu ao início começo a falar baixinho mas depois no meio já não se ouve a outra pessoa. Então as pessoas começam a falar bem, a explicar o problema e</p>	<p>29</p>
--	---	-----------	---	-----------

<p>“E pronto... eu não me sinto bem a resolver as coisas a não ser falar.” (Suj. 5)</p> <p>“Porque eu não gosto que as pessoas me façam muitas vezes a mesmo coisa e me obriguem a fazer coisas que não gosto.” (Suj. 4)</p> <p>“Sim, não consigo não resolver o assunto com a pessoa e pensar “Ok, vamos esquecer isto ou isto está bem”. Se tiver sempre aquele problema e voltar a ver a pessoa não consigo mesmo... sinto um bocado chato.” (Suj. 3)</p> <p>“Se calhar ia argumentar contra ela, ia explicar-lhe o meu ponto de vista mas não ia partir logo para uma agressão porque isso é estúpido” (10)</p> <p>“Eu não sou nada conflituosa e tento sempre evitar conflitos” (9)</p> <p>“Às vezes com amigas, coisas que me tenham feito e que eu tenha ficado assim desiludida ou chateada com essa pessoa mas eu costumo dizer e até mesmo quando não digo essa pessoa percebe,</p>	<p>depois a situação é quase sempre com a mesma pessoa e depois começou a responder mal e pronto, tá tudo estragado e começamos a discutir até ao final, até que a pessoa me peça desculpa.” (Suj. 2)</p> <p>“Com os meus amigos quase não discuto. A não ser que imagine, por exemplo, nós estamos em projecto, as oficinas estão todas sujas e uns ficam a olhar sem fazer nada. É óbvio que mesmo que seja meu amigo vou começar a berrar a dizer “faz alguma coisa”. Mas isso depois passa se forem mesmo amigos. Se forem mesmo amigos vamos todos fumar um cigarro a seguir. Se não formos amigos deixamo-nos de falar para todo o sempre. É verdade, é mesmo assim.” (Suj. 2)</p> <p>“Se for por uma coisinha pequenina riu-me e penso para mim “que idiota” e vou-me embora, ou então digo “olá” e “adeus” mas não há cá mais confianças. Se for uma coisa mais grave eu já</p>
---	---

	<p>normalmente, que eu estou chateada e então aí resolvemos a situação” (9)</p> <p>“Também já não dá para argumentar quando (...) nós sabemos que os nossos argumentos têm valor mas segundo o que, com aquela pessoa não dá para expô-los, fazê-las mudar de ideias, a discussão deixa de ter um sentido e é só para nos deixar mal” (10)</p> <p>“Acabámos por ceder, “ok, vamos para casa”. Não sei, eu acho que a palavra base é termos de decidir e compreender que “fazemos isto hoje que tu queres mas para a semana podemos ir a...”, “ah hoje vamos ver o filme, vamos ao cinema mas depois para a semana podemos ir jantar aquele restaurante ali, etc.”. Eu acho que é assim” (Aquele vez em que nós queríamos ir aquela de cerâmica e a Ana quis ir para casa) (10)</p> <p>“A primeira é quando eu quero fazer uma coisa que ele não quer, a primeira é eu sou muito querida para eles e faço tudo o que essa</p>	<p>chamo a atenção e já ponho a dizer que “tu não tens confiança comigo e não tens nada de tar a falar assim. Somos conhecidas mas não amigas”, é mais ou menos assim do género.” (Suj. 2)</p> <p>“se for uma discussão entre amigos, claro que vou tentar mostrar o meu ponto de vista que às vezes eu fico um bocado “mas o meu ponto de vista é que está certo” e claro que nunca passa disso” (10)</p> <p>“eu acho que não sou muito boa a lidar com discussões” (10)</p> <p>“Eu acho que, não é bem fugir ao assunto mas passar à frente e de certa forma também fugir ao assunto e ir-me embora” (como é que fazes no momento para parares de te sentir assim ou pelo menos para evitar) (10)</p> <p>“Odeio (conflitos) mas (...)tenho sempre imensos conflitos, não sei porquê, apesar de os tentar evitar, tenho sempre” (11)</p>	
--	--	---	--

	<p> pessoa quer e sou a pessoa mas amigável, e ele fica tipo “ah ela fez aquilo e aquilo e tá a ser uma querida” e pronto” (11) </p> <p> “A quarta era negociar do tipo “ tu vens ver isto comigo e eu apresento-te aquele ali” ou “dou-te o número ou uma cena assim” (11) </p> <p> “Pois, depende da relação que tenho com essa pessoa. Se for uma relação mais próxima eu posso tentar dizer “vá lá e não sei quê, vem lá comigo fazer isto” mas se for uma pessoa que não conheça tão bem tenho tendência a ceder para também não chatear aquela pessoa” (12) </p> <p> “normalmente eu tento sempre resolver as coisas com as pessoas.” </p> <p> Mais tarde? “Sim. Depois de estar mais calma. Tanto eu, como a outra pessoa.” – 8 </p> <p> “Eu gosto de ouvir opiniões diferentes.” “Eu quando oiço opiniões diferentes, gosto de ouvir, gosto de saber porque é que essas pessoas </p>	<p> “quando eu vejo que, pronto a pessoa vale a pena e tou em conflito com a pessoa e depois vejo que ela não está a entender o meu lado e então irei querer deixá-la ainda mais zangada, e um truque infalível para isso é literalmente cagar na conversa e então, ou deixar de responder, ou então começar-me a rir na cara dela e ir embora e depois ai a pessoa fica com um ódio de mim e enorme mas por dentro eu fico naquela de “ahah toma”, “tu é que ficas-te com ódio”, e é isso” (11) </p> <p> “Eu acho que tenho tendência a fugir um bocado, mesmo fisicamente” (12) </p> <p> “Isso também faço um bocado como ela. E afasto-me um bocado” (9) </p> <p> “Acho que não vale a pena, eu acho que, pronto, vamos embora e ficamos “ainda bem que já não sou amiga dela”, porque é uma má pessoa” (10) </p>	
--	--	--	--

	<p>pensam assim, e dizer mesmo, digo mesmo “Ah, não concordo”, e explico a minha. Às vezes até me influenciam um bocado a mudar a minha opinião, mas não... não chega a mudar.” – 6</p> <p>“Normalmente entre amigos, se eu não concordar com uma coisa que a outra pessoa diz, por exemplo, queremos fazer uma coisa, e eu quero fazer isto, e a outra pessoa quer fazer outra coisa qualquer, e ficamos ali a discutir.” – 8</p> <p>“Normalmente tentamos encontrar um intermédio.” “Um compromisso.” “Sim, uma coisa que agrade às duas pessoas. Mas isso se formos os dois muito teimosos, tentamos encontrar uma coisa que agrade às duas pessoas.” – 8</p> <p>“Inicialmente eu parti logo para o conflito mas depois gradualmente fui-me apercebendo que se calhar é necessário pôr as nossas opiniões, não é bem as nossas opiniões... um bocado engolir o sapo</p>	<p>“A outra [forma de gerir um conflito de interesses] é ser bue bruta com essa pessoa e dizer “mas eu quero ver aquilo” ou “quero comer aquilo” e vamos para ali, chega de conversas, e pronto é um bocadinho assustar a pessoa” (11)</p> <p>“A terceira é ir cada um para o seu lado, “não queres ok, tchau” eu vou para o meu canto e depois fico na esperança que essa pessoa venha atrás de mim” (11)</p> <p>“eu também se não for uma coisa que eu não quero mesmo fazer, nem que invente uma desculpa parva tipo “olha a minha mãe ligou-me, eu tenho de ir para casa”.” (12)</p> <p>“quando vejo que alguém está assim zangado ou tenta arranjar um conflito comigo, eu normalmente finjo que não está a acontecer um conflito. Deixo perceber que a outra pessoa está a gritar para nada, porque eu não estou lá, como se não estivesse. Quando, por exemplo, alguém está irritado...” – 6</p>	
--	--	---	--

	<p>para não ter a sacrificar, por exemplo, neste caso, uma amizade” (Suj. 1)</p> <p>“Às vezes mesmo que nós tomemos essa decisão de atenuar o conflito, às vezes a outra pessoa pode também não ter receptiva a isso e portanto normalmente nessas situações existem duas forças que se opõem por algum motivo e é preciso encontrar um bocado, um momento, “ok, vamos resolver isto” porque até chegar a esse ponto pode ser um bocado difícil.” (Suj. 1)</p> <p>“Debatemos as coisas que achamos e não achamos e depois acabamos por pronto “fica com a tua opinião que eu fico com a minha”.” (10)</p> <p>“Ver os pros e contras de irmos a um sítio hoje ou noutro dia” (Tentas sempre falar com a outra pessoa e negociar?) (10)</p>		<p>“A maior parte das vezes eu também tento discutir, mas se a pessoa estiver um bocado fora dela, eu também a tento ignorar.” – 7</p> <p>“Com outro tipo de confrontos menos violentos, ou outra coisa qualquer, tento sempre encarar um bocado com um sentido de humor, e às vezes até mesmo ignorar a pessoa.” – 7</p> <p>“Se não é assim uma coisa muito importante para mim, não há razões para estarmos ali a discutir.” – 6</p> <p>“Quando eu acho que eu tenho razão e... não acontece sempre, mas quando eu tenho a certeza... defendo, e defendo e defendo. E, ou não fazemos nada, ou tentamos fazer” – 7</p> <p>“O nosso problema é a nossa forma de ver as coisas e isso torna as coisas mais complicado, porque tanto a minha forma de ver as coisas não se vai alterar como a pessoa também não vai alterar.” (Suj. 3)</p>	
--	---	--	---	--

	<p>“Ou então começo a dizer as vantagens que aquilo que eu queria daria do tipo “quero ver aquele filme e aquele filme faz bem à saúde”” (11)</p> <p>“Às vezes em discussões, não sou como aquelas pessoas que acabam a discussão e depois não falam, porque não querem mostrar o lado fraco. Eu gosto mesmo de partir o gelo e dizer logo desculpa” – 6</p> <p>“Raramente vamos ao cinema mas normalmente arranjamos sempre um filme que as duas concordemos em ver ou então vamos fazer outra coisa” (Especialmente quando estavas a falar da tua melhor amiga, tão diferentes quanto isso, como é que resolves?) (9)</p>		<p>“Eu tento evitar conflitos porque os conflitos não levam a lado nenhum.” (Suj. 4)</p> <p>“Eu se me chateio com uma pessoa levo a afastar-me que é para não haver coisas más entre mim e as outras pessoas.” (Suj. 4)</p> <p>“A violência não resolve nada, portanto eu vou-me embora e deixo os conflitos de lado.” (Suj. 4)</p> <p>“Até mesmo quando eu sei que tenho razão eu não quero saber, eu pronto, não me faz falta a pessoa. É melhor dar um “fica com a razão que eu vou-me embora”. (Suj. 5)</p> <p>“Por muito que tente resolver as coisas e tente ter uma conversa final, dizer “ok, isto está mal, e isto assim assim, vamos tentar alterar”, não consigo.” (Suj. 3)</p> <p>Se preciso de fazer algum trabalho contigo faço contigo sem discutir. Se precisares de ajuda para algum trabalho nas oficinas</p>	
--	---	--	---	--

			ou assim mas a partir do momento que falares mal deixo as coisas e vou-me embora” (Suj. 2)	
Pedido de ajuda e dar ajuda	<p>“Tentei apoiá-la da melhor forma e fazer de tudo certo para que ela sentisse que estava acompanhada. Para que ela se sentisse sempre forte e conseguisse lidar com isso” (Suj. 3)</p> <p>“eu tentava sempre ajudá-la o melhor que conseguia” (9)</p> <p>“Estar com a pessoa para dar uma espécie de apoio para ver se ficamos as duas felizes.” (Suj. 4)</p> <p>“na maior parte dos casos acho que consigo, pelo menos isso ajuda-me a tentar ajudar essa pessoa”(compreender as emoções das outras pessoas) (9)</p> <p>“Acho que, às vezes, mesmo não sabendo gerir as nossas emoções, acho que é importante falar com amigos, ou com familiares, ou seja o que for, e tentar explicar aquilo que estamos a sentir, para que a outra pessoa nos possa ajudar, e tentarmos perceber melhor aquilo</p>	7	<p>“acho que às tantas não sabia como lidar com isso e ajudá-la” (9)</p> <p>“eu também sou bastante tímida e depois tenho medo de não estar a ajudar da maneira certa” (9)</p>	2

	<p>que estamos a sentir. Clarificar um bocadinho melhor as emoções.</p> <p>Isso é uma coisa importante.” – 7</p> <p>“Se alguém mais velho ou assim, ou com problemas, se precisar de ajuda e se eu conseguir ajudar e sentir que sou mesmo útil para a pessoa.” (Suj. 3)</p> <p>“Então quando lá vamos [a um lar de idosos] nós sentimos que eles estão felizes de nos ter lá a falar com eles e animá-los. Porque não é uma coisa que acontece todos os dias, e isso faz que nos sintamos felizes, ao tar com eles e eles tarem connosco.” (Suj. 4)</p>			
--	--	--	--	--

Categorização Autocontrole

Subcategoria	Competências	Freq.	Défices/Necessidades	Freq.
Controlo de impulsos e gestão do stress	<p>“Se eu achar que não vale a pena eu simplesmente afasto-me e deixo estar porque sei que não vale a pena, porque vai entrar por uma discussão e vai entrar por um conflito a sério e eu não sou nada uma pessoa assim” (10)</p> <p>“Eu acho que nunca me senti assim numa situação muito grave de ansiosidade e stress.” – 6</p> <p>“tento sempre controlar-me ao máximo. Prefiro resolver as coisas, mas se não der prefiro vir-me embora” – 8</p> <p>“Se eu estiver irritada, provavelmente, não sei...não costumo... não gosto muito de criar confusão. Não gosto de passar essas energias para outras pessoas. Não iria começar a gritar com alguém.”(Mesmo que estejas irritada controlas as tuas emoções?) – 6</p>	19	<p>“Exacto, é isso, tentamos o nosso melhor mas temos emoções e como é óbvio também são um bocado incontroláveis em determinados momentos.” (“Será que conseguimos mesmo por os nossos sentimentos de lado ou tentamos o nosso melhor para disfarçar?”) (Suj. 3)</p> <p>“Eu às vezes não sei muito bem como é que eu me sinto quando estou numa discussão mas eu perco um bocado o controlo” (10)</p> <p>“Não sei muito bem o que é que eu sinto e fico muito alterada” (relativamente à discussão) (10)</p> <p>“Eu digo as coisas mas depois de pensar nelas não faço ideia do que é que eu disse e fico com o coração a bater muito rápido” (10)</p> <p>“uma pessoa que estava a gritar com ela e depois começava a gritar comigo e ia buscar assuntos que não tinha nada a ver e quando as pessoas fazem isso acho que fico bastante transtornada” (10)</p>	28

<p>“Se a pessoa estiver muito muito irritada e começar mesmo a irritar-me eu sei que se eu ficar muito irritada não vai ser bonito, por isso eu prefiro acalmar-me e deixar a pessoa a falar sozinha e ir-me embora.” – 8</p> <p>“não gosto de conflitos e gosto de manter-me calma em todas as situações” (10)</p> <p>* Aprendi a lidar melhor comigo, (Suj. 5) Freq= 2</p> <p>* Muitas vezes também tenho tendência a pôr a culpa não em mim mas nos outros mas com a consciência que estou a fazer isso só para me sentir um pouco melhor (Suj.1)</p> <p>“Eu acho que nós devemos ver sempre o lado das coisas, mesmo as que são más. Ver o lado bom das coisas piores. Por exemplo, quando eu sei que vou ter um dia mau, penso “só espero que as piores coisas que me aconteçam...aconteçam nesse dia”. Porque prefiro que aconteça tudo de uma vez. E também costumo</p>	<p>“Eu acho que gostava de ser mais controlada em termos de emoções porque elas não só completamente descontroladas também são muito autónomas de mim própria” (10)</p> <p>“eu acho que se eu conseguisse controlá-las em vez de elas me controlarem a mim e... tentar percebê-las mais, sem ter tanta insegurança porque eu acho que sou bastante insegura de mim” (às Emoções) (10)</p> <p>“eu acho que chega a um ponto que eu tenho um limite, e se começarem a puxar muito muito muito, eu não me desato para a pancada, mas” (“Começas a falar mal.”) “Exatamente, é um bocado começar a responder secalhar de forma menos apropriada. Se a pessoa começar mesmo a chatear-me muito, é um bocado um confronto quase verbal.” – 7</p>	
--	--	--

	<p>pensar “ainda bem que eu estou triste, porque assim dou mais valor quando estiver feliz”. – 6</p> <p>“Sim, é isso. Tento mostrar àquela pessoa que não é preciso estar assim.” (“Finges, finges. Isso quer dizer que controlas as tuas emoções.”) – 6</p> <p>* Eu penso que este ano, como foi um ano de muita pressão e muitas coisas para fazer acabei por ter de aprender um bocado a lidar com as outras pessoas em situações de tensão (Suj. 1);</p> <p>*Aprendemos sobretudo a trabalhar com a pressão (Suj. 3) = Freq. 3</p> <p>(“O que é que fazes normalmente quando sentes que estás stressada e é por causa disso é que não tás a conseguir resolver a situação?”) “Acho que tento afastar-me um bocado e dar-me um bocado de espaço para conseguir pensar.” (Suj. 1)</p>	<p>* Quando tou numa situação mais crítica também consigo manter-me um bocado calma inicialmente mas também começo a acumular determinados pensamentos e coisas (Suj. 3);</p> <p>* Acho que quando acontece alguma situação adversa o que acontece é que acabo por me fechar imenso dentro disso e começo a pensar em .. como se fosse uma bola de neve (Suj 1);</p> <p>* Começo a acrescentar outras coisas (...) a pensar mais à frente, não consigo isolar uma situação adversa de tudo o resto. Acho que relaciono sempre tudo e acabo por ficar um bocado angustiada. (Suj.1)</p> <p>* Se [a situação adversa] for muito muito grave eu posso ficar um bocado histérica e gritar com toda a gente e começar a chorar. Suj. 4)</p> <p>* Depois fico a pensar “não devia ter feito isto, devia ter tido mais calma” mas não tenho . (Suj. 4)</p> <p>* Eu no momento bloqueio muito. (Suj. 5) Freq= 2</p>	
--	--	---	--

	<p>“Em termos de violência por acaso nunca parti para a violência” (Suj. 5)</p> <p>“Eu normalmente mesmo que o dia me esteja a correr mal, eu tento sempre ver o lado positivo das coisas e normalmente, eu raramente estou assim muito tempo de cara séria ou deprimida, mesmo que o dia esteja a correr muito mal. Eu normalmente tento nunca dar a parte fraca e tento sempre ver o lado bom das coisas, principalmente” (11)</p> <p>“É necessário conseguirmos lidar com coisas más e com coisas boas e sabermos ter uma boa relação com, lá está, se um professor que me fez um elogio me fez sentir bem, também não é porque ele me dizer que eu sou má em alguma coisa que eu vou ficar mal” (Suj. 3)</p>	<p>* Só penso nas coisas que eu falhei e depois não consigo estar lá para a pessoa: Suj. 5)</p> <p>“Se o conflito for verbal eu posso dizer as coisas, vou-me embora e depois fico mal psicologicamente e começo a chorar como uma desalmada.” (Suj. 4)</p> <p>“Eu tenho uma maneira de falar assim um bocado bruta e de explodir muito facilmente” (Suj. 2)</p> <p>* Quando nós estamos muito sobrecarregados acabamos por criar mau ambiente com as outras pessoas. (Suj. 1)</p> <p>*Aqui é um grande choque, temos trabalhos, apresentações, testes, tudo ao mesmo tempo e nós começamos a ficar nervosos. O ano passado foi muito complicado. Entrávamos em pânico tanto uns com outros. Faltava não sei quê e começava a haver atritos entre nós (Suj.3)</p>	
--	--	---	--

			<p>* Ao princípio gostei só que depois era muita pressão sobre nós, porque são trabalhos atrás de trabalhos, muita matéria para estudar com pouco tempo. (Suj.4)</p> <p>“Eu sou um bocadinho diferente da Clara, eu detesto engolir sapos, detesto mesmo.” (Suj. 2)</p> <p>“Depois como essa pessoa me irrita tanto tanto basta a pessoa dizer um “olá” ou “ai” ou “adeus” que já tudo explode.” (Suj. 2)</p> <p>(“Não conseguiste controlar o impulso de confrontar a pessoa mas normalmente, numa situação normal em que já tinhas engolido sapos para não entrar em confronto...”) “Sim, porque já tinha tido montes de discussões com aquela pessoa...” (Suj. 2)</p> <p>“Por muito que eu queira, tentar ter calma e perceber que a pessoa gosta muito de mim e que noutra situação também consegue... acalmar e pôr as coisas de parte mas também é muito efusiva e</p>	
--	--	--	--	--

			<p>qualquer coisa dispara tudo também, diz tudo e mais alguma coisa”</p> <p>(Suj. 3)</p> <p>“Eu como tenho tendência a ouvir, a ficar a matutar e depois também reajo, também não corre bem porque acabo por dizer o que não quero.” (Suj. 3)</p> <p>“Eu acho que seria bom ter um certo alívio de algumas ansiedades que algumas vezes as pessoas têm” (Suj. 1)</p> <p>“Eu vejo pessoas super stressadas por causa... eu também sou um bocadinho descontráda demais, mas eu vejo colegas minhas a não dormirem por causa de testes. A vomitarem porque tão super nervosas por causa dum teste” (Suj. 2)</p>	
Gestão das emoções positivas	<p>“por exemplo, nas notas dos testes, quando tiro boa nota, a primeira coisa que eu faço que fico feliz, a primeira coisa que eu faço é chegar a casa e dizer “pai, mãe, tirei boa nota” (11)</p>	16	<p>“eu nunca vejo o lado positivo das coisas” (9)</p> <p>“Tem piada, porque às vezes há certas coisas que me põem contentes e depois, por exemplo, uma boa nota num teste e eu fico contente mas depois chego a casa e esqueço-me de dizer aos meus pais” (9)</p>	6

	<p>“É impossível eu estar com os meus amigos e estar triste, por exemplo, eu estou sempre com um sorriso na cara mas estou mesmo com um sorriso verdadeiro e às vezes mesmo nas situações piores eu consigo tirar vantagem disso e consigo ficar feliz, pronto” (11)</p> <p>“Quando me acontece alguma coisa de bom normalmente eu gosto de prolongar esse momento e às vezes quando esse momento acaba e eu conto a um amigo ou uma amiga ou melhor amiga o que me aconteceu e depois tento falar durante o dia todo um pouquinho desse assunto para eu ficar assim” (11)</p> <p>“quando eu fico muito feliz normalmente não sei porquê mas tenho tendência a querer ficar sozinha” (12)</p> <p>“quando estou a sentir-me assim gosto de estar comigo e sei lá, por exemplo uma coisa que eu adoro fazer é adoro ir comer sozinha a um restaurante” (Feliz) (12)</p>		<p>“eu quando fico muito feliz ou muito... eu não sei bem, muito em êxtase, eu não sei muito bem o que fazer nem o que estou a sentir e fico... e não sei, acho que os sentimentos positivos me baralham mais que os negativos” (10)</p> <p>“Porque eu fico, não sei por onde é que eu de ir, se ei de utilizar este dia em que estou super bem disposta e ir partilhar com o mundo, se vou ficar em casa mas assim depois vou ficar aqui sem fazer nada e começo a ficar baralhada e depois acabo por voltar a ficar mal disposto porque não o que fazer” (10)</p> <p>“Quando tenho uma nota boa num teste eu fico feliz naquele momento e depois parece que “ok, pronto” e depois fico “será que vou voltar a ter uma nota boa? E se eu nunca mais conseguir ter uma nota boa?”.” (10)</p>	
--	---	--	--	--

<p>“sabe muito bem porque eu gosto de comer. Ou por exemplo comprar um livro e ficar a lê-lo num parque, por exemplo. Não sei, gosto muito de aproveitar quando estou bem e aproveitar isso com calma e se ter pessoas a chatear-me e comer” (quando está feliz) (12)</p> <p>“gosto muito de, por exemplo, ir ver alguma exposição que já andava a tentar ver ou lá está comprar um livro que já queria comprar há muito tempo mas tava assim a sentir “ah não me apetece gastar dinheiro” mas quando estou feliz é “vá eu mereço”” (12)</p> <p>“Ao fazermos de vez em quando, faz-nos sentir melhor do que fazer sempre. Por exemplo, se eu agora for ali para a rua e der uma moeda... der uma refeição a um sem-abrigo, se eu fizer isso todos os dias, acho que não vou dar o mesmo valor, porque já é</p>	<p>“às vezes quando tenho notas muito boas, Às vezes vou para o outro teste a seguir e não fico assim tão feliz de ter uma nota boa porque eu fico “e agora se eu baixo?”” (10)</p>
--	---

	<p>uma coisa normal, que eu costumo fazer. E de vez em quando, não custa nada, e é útil, faz-nos sentir bem.” – 6</p> <p>“Normalmente se estiver feliz, e se não acontecer alguma coisa má, eu tento continuar a pensar nessa coisa que me fez sentir feliz, e não dar tanta importância às coisas más. Se tiver um dia mau, tento ver o lado positivo, para não ficar triste, e continuar feliz.” – 8</p> <p>“Se eu fizer, por exemplo, como dar dinheiro a um sem-abrigo ou uma coisa qualquer, quando puder, volto a repetir. Agora quando for uma coisa que me faça feliz, secalhar... estimo que não seja preciso um nível de caridade.” – 7</p> <p>“Por exemplo, se receber uma coisa qualquer... Normalmente o que eu faço é ligar aos meus amigos e “Vamos sair, vamos um bocado festejar, tipo “Heia, tive um 20 no teste de inglês”. “A sério? Vamos para o Vasco da Gama”.” – 7</p>			
--	--	--	--	--

	<p>“Exato, para tentar estender isso acho que agimos da mesma forma, em conformidade com a atitude que tivemos e tentar repeti-la” (Suj. 3)</p> <p>“Vais pensado na situação e recordando” “Sim, e tentar repeti-la e ajudar também em casa ou assim” (Suj. 3)</p> <p>“Sim, porque como não é hábito a pessoa dizer vamos sempre ficar a pensar naquilo. “Aquela pessoa disse nós eramos boas nisso, ou que tava bom aquilo”. Se alguém vier chatear, “adeus querida, tchau”. E pronto.” (Suj. 2)</p> <p>“Não, não desaparece [a felicidade], eu fico a pensar nisso durante uns tempos até que eu depois penso “já lá não vou há muito tempo, tenho de lá voltar”.” (Suj. 4)</p> <p>“Eu penso muito no que aconteceu. É como um portefólio, do que eu já fiz de bom. E às vezes quando tou feliz no mesmo dia faço uma porcaria mas eu penso, já compensei.” (Suj. 5)</p>			
--	--	--	--	--

Categorização Tomada de decisão responsável

Subcategorias	Competências	Freq.	Défices/Necessidades	Freq.
Avaliação e reflexão	<p>* Chego a um ponto que se calhar mais tarde é que consigo pensar e refletir porque é que eu disse aquilo e porque é que eu não concordo com tal coisa (Suj.3)</p> <p>*Eu acho que se há alguma ação dá a entender que sou uma má pessoa fico a pensar em tudo aquilo que me faz ser uma má pessoa. (Suj. 3)</p> <p>*Quero saber reagir bem: “Ok, isto aconteceu então não sejas infantil e respondas uma coisa qualquer. Tens de pensar, refletir e tomar uma decisão mais calma e ponderada”. (Suj. 3)</p> <p>“Temos de ser flexíveis. Avaliar a situação. Acho que é basicamente isso”(Tentas sempre falar com a outra pessoa e negociar?) (9)</p> <p>“Às vezes o que me acontece é eu estar, por exemplo, na brincadeira com uma pessoa e essa pessoa às tantas leva uma</p>	5		

	<p>coisa que eu disse a mal e eu na altura não percebo bem</p> <p>porque é que a pessoa está assim e normalmente leva sempre um dia para aí para eu refletir bem naquilo que vou dizer à pessoa mas peço sempre desculpa” (12)</p>			
Responsabilidade pessoal, ética, e moral	<p>“Não me sinto bem com isso porque eu própria me fico a sentir mesmo mal como se fosse um peso na consciência. Enquanto não tiver aquele assunto resolvido não consigo descansar” (Suj. 3)</p> <p>“Normalmente quando faço qualquer coisa assim de útil para a sociedade, sinto-me melhor, sinto um bocado que é um bocado o meu dever, ao mesmo tempo, mas também sinto que estou a fazer alguma coisa de útil na minha vida” – 6</p> <p>“Se alguém mais velho ou assim, ou com problemas, se precisar de ajuda e se eu conseguir ajudar e sentir que sou mesmo útil para a pessoa. Isso deixa-me mesmo feliz, mesmo,</p>	27	<p>“Fico... “se calhar não tenho razão mas vá tenho de ter razão, não vou pedir desculpa” e às vezes isso é uma coisa que me prejudica um bocado porque fico “se calhar devia ter pedido desculpa” e às vezes não peço por orgulho e às vezes chateio-me com pessoas de quem gosto por causa disso. E isso é um bocado mau. Um bocado... grande” (10)</p> <p>“acho que é muito mais fácil admitir a culpa a um desconhecido e pedir desculpa do que a uma pessoa que é próxima de nós, que nós às vezes ficamos com aquela coisa de “não, não te vou desculpar” porque às vezes não queremos” (10)</p>	7

	<p>parece que tudo vale a pena, parece que conseguimos fazer alguma coisa boa e que isso serviu para alguém, que havia alguém que precisava de nós e nós conseguimos sermos úteis e isso é sempre bom. É bom sentirmos isso, acho que é das melhores sensações.” (Suj. 3)</p> <p>“Por isso é só aspetos negativos e quando minto, que é raro, há sempre, descobrem sempre, não sei há sempre uma maneira e ainda se torna pior uma situação do que se eu admitisse logo que tinha sido eu. Por isso eu costumo dizer logo. O que aconteceu ou o que é que eu acho, o que é que eu fiz, sei lá” (9)</p> <p>“Mesmo quando há essas pessoas eu costumo assumir porque eu tenho... eu não costumo mentir porque eu já tive más experiências ao mentir” (a questão aqui é quando à partida há várias pessoas que podem ter sido responsáveis, por exemplo,</p>		<p>“Mesmo que tenha sido o gato eu às vezes assumo a culpa por eles” (10)</p> <p>“Uma vez eu rasguei um livro e a minha mãe ficou bue chateada e disse, pegou no livro e disse “Diana” e o meu gato estava ao meu lado, “Diana, quem é que fez isto?” e ela estava basicamente a folhear o livro, basicamente aquilo era, tinha um, era um livro e depois tinha ilustrações e tava lá um homem e eu tinha arrancado o homem, e ao folhear perguntou quem é que fez isto e eu disse “foi o gato mãe”, e ela “quem é que fez isto?” e eu “foi o gato”, ela deu uma chapada ao gato e ela “foi o gato que fez isto?” e eu “uhuhuh (chorar)”. E depois não me lembro” (11)</p> <p>“Uma coisa não com muita gravidade... eu às vezes posso saber que fui eu e secalhar afectar negativamente a pessoa... mas não de uma forma muito negativa, ou seja, ela fica um bocado chateada e</p>	
--	---	--	---	--

	<p>quando partem alguma coisa por exemplo, sabem que foram vocês que ninguém sabe que foram vocês que partiram, ou seja, podem ser uma das 3 ou 4 pessoas que estão ali e se ninguém se assumir, ou seja, se vocês não se assumirem, é responsabilidade de toda a gente) (9)</p> <p>“Sim [prefiro assumir], a ter o peso da culpa, até porque se eu não fizer eu vou ficar... montes de tempo a pensar nisso, a pensar que “será que alguém ficou com a culpa por mim? Será que essa pessoa está bem? Será que...” e não consigo ficar bem comigo própria sabendo que fiz... que prejudiquei alguém” (10)</p> <p>“Eu nunca menti e não gosto de mentir e fico sempre de consciência pesada quando minto, o que é um bocado irritante” (9)</p>		<p>secalhar ela até sabe que sou eu...e negar...mas quando é uma coisa mais grave, normalmente assumo sempre que sou eu.” – 7</p> <p>“Não era muito chegada mas era minha colega de turma. Eu não era capaz de dizer que “não, foi ela que fez isto porque não fui eu”, porque automaticamente ao dizer que não fui eu era como estar a culpá-la.” (Suj. 3)</p> <p>“Se calhar às vezes, lá está, ou admitimos ou tentamos suavizar um bocado a coisa, do género “mas eu também fiz não sei quê, não fiz tudo mal”.” (Suj. 1)</p>	
--	---	--	--	--

	<p>“Num concerto, por exemplo, eu peço desculpa até porque pisei a pessoa mas é sem querer, não há muito que possa fazer” (9)</p> <p>“Mesmo sem entender, tenho feito isso mal, eu tento explicar à pessoa que fui eu, mesmo qualquer das formas eu assumo a culpa que tenho pelo ato, porque eu provoquei e teve influências noutra pessoa que não eu” (10)</p> <p>“Eu normalmente peço sempre desculpa, normalmente não, quando eu vejo que a culpa é minha peço sempre desculpa, sempre” (11)</p> <p>“Agora sempre que eu vejo que tenho a culpa e mesmo que a pessoa não veja, eu assumo sempre as minhas responsabilidades e digo sempre que calhe “fiz aquilo e aquilo”” (11)</p>			
--	---	--	--	--

	<p>“nem sempre sei porque é que as pessoas estão chateadas mas sempre que vejo que a pessoa ficou magoada, mesmo que ache a pessoa é que está a exagerar um bocado, tento pedir desculpa que é para melhorar a situação” (12)</p> <p>“eu peço desculpa, mesmo que, por exemplo, vou no metro e dou um encontrão a alguém a sair da carruagem, por exemplo, peço desculpa” (12)</p> <p>“É uma questão de “não faças aos outros o que não queres que te façam a ti”” (10)</p> <p>“às vezes quando é uma má nota num teste eu digo logo “mãe, tive negativa”, logo quando ela chega a casa” (9)</p> <p>“É um bocado o nível de moralidade. Se eu vir uma pessoa que eu conheço e gosto, que está a chorar ou está a sentir-se mal, eu vou ajudar muito mais essa pessoa. Se vir outra pessoa que secilhar não gosto, eu ia-me sentir mal por não a ajudar, mas</p>		
--	---	--	--

	<p>secalhar ajudou-a. Não o mínimo, isso torna-se um bocado mau...” – 7</p> <p>“Eu assumo logo as coisas. É muito melhor, acho que aprendo um bocado com isso, e as pessoas também, depois de eu fazer isso, também pedem desculpa” – 6</p> <p>“Normalmente eu tento sempre assumir as responsabilidades.” – 6</p> <p>“Às vezes é difícil... nem sempre é muito fácil lidar com as consequências. Mas sempre que possível tento.” – 6</p> <p>“Normalmente eu costumo sempre assumir os meus erros. Se eu falhar com alguma coisa, peço desculpa e digo “Peço desculpa, errei”. Pronto, a coisa acaba ali. ” – 8</p> <p>“Costumo sempre assumir os meus erros. Não finjo que não aconteceu ou tento mentir para a pessoa não perceber... Não costumo fazer isso.” “Mesmo arriscando depois as</p>			
--	--	--	--	--

	<p>consequências, se for preciso...” “Sim, sim. Mesmo que isso tenha de acontecer. Se a responsabilidade foi minha, tenho de arcar com as consequências.” – 8</p> <p>“normalmente tento fazer alguma coisa para compensar, quando sei que fiz alguma coisa.” – 7</p> <p>“Eu tento também sempre assumir, sempre que possível. Claro que às vezes sinto-me mal e às vezes até penso “Será que vou dizer que fui eu?”. Mas depois ainda é pior, porque é como se estivéssemos a cair de um degrau que cada vez é mais fundo, e vai ser muito pior, continuar com uma mentira, por isso...Sempre que possível, assumo sempre que sou eu. Mesmo pensando que as consequências podem ser más.” – 6</p> <p>“E então depois ele perguntou quem é que tinha sido e não tinha sido ninguém... e tinha de ser alguém porque senão era</p>			
--	---	--	--	--

	<p>ele que era o culpado e que tinha de pagar pelos estragos e não era justo e nós compreendíamos isso.” (Suj. 3)</p> <p>“Mas tu achas que, por exemplo, imagina que realmente tinhas sido tu e quando o professor veio perguntar se eras tu ou a tua amiga, tu achas que tivesses a certeza que tinhas sido tu te chegavas à frente?” “Eu automaticamente dizia.” “Quando eu era mais pequenina e estragava alguma coisa em casa, a primeira coisa que eu fazia, mesmo que soubesse que os meus pais se fossem passar e pôr-me de castigo e se fosse preciso o que quer que fosse, a primeira coisa que fazia era dizer que tinha sido eu a fazer aquilo. Eles podiam chatear-me mas lá está, ficava de consciência tranquila. Se eu não conseguisse dizer não conseguia ficar tranquila e ia ficar um bocado mal.”</p> <p>(Suj. 3)</p>			
--	--	--	--	--

	<p>“Se tivesses sido tu?” “Eu dizia, porque eu já parti uma estátua e um aspirador e assumi que fui eu, nada de especial.” (Suj. 4)</p> <p>“Eu digo, eu digo “fui eu” e peço desculpa. Mas ah, por exemplo, se fosse uma estátua num museu tinha vergonha.”</p> <p>(Suj. 5)</p>			
--	---	--	--	--

ANEXO F

Guião Focus Group

Introdução	Tópicos / Questões / Estratégias
	<u>Tópicos a explorar</u> Adaptação escolar (social, emocional, relação com os professores, colegas, pais.)
1. Recolher informações sobre a adaptação escolar	<u>Estratégia de questionamento</u> Começar por uma questão geral, ouvir as respostas dos participantes, pedir esclarecimentos e desenvolvimentos quando pertinente, e explorar tópicos não referidos. <u>Tópicos a explorar</u> <ul style="list-style-type: none"> • Relações sociais (com colegas, professores, etc.) • Expetativas em relação ao ensino secundário • Satisfação com a escola (e.g. estudo, aulas, professores, colegas) <u>Exemplos de questões</u> <i>Como foi o vosso percurso escolar nesta escola (situações adversas, relações com colegas, professores, etc.) até ao momento?</i>

Questões Chave	Tópicos / Questões / Estratégias
	<u>Tópicos a explorar</u> Competências sócio emocionais
2. Recolher informações sobre as competências sócio emocionais	<u>Estratégia de questionamento</u> Começar por uma introdução, e depois fazer questões abertas sobre as características chave de cada um dos tópicos a explorar, ouvir as respostas dos participantes, pedir esclarecimentos e desenvolvimentos quando pertinente, e explorar tópicos não referidos. <u>Tópicos a explorar</u> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconhecimento • Conhecimento Social • Autocontrolo • Relacionamento Interpessoal

	<ul style="list-style-type: none"> • Tomada de Decisão <p><u>Exemplos de questões</u></p> <p><i>Quando acontece alguma situação adversa, conseguem identificar e reconhecer as emoções que estão a sentir naquele momento?</i></p> <p><i>Já se imaginaram na “pele” de alguém que conheçam ter passado por uma situação adversa? E imaginaram que emoções essa pessoa sentiu ao passar por essa situação?</i></p> <p><i>Lembrem-se dum conflito em que tenham participado e como reagiram. Como é que reagiram, partiram para o confronto imediato ou controlaram esse impulso? Como geriram o stress causado por esse conflito?</i></p> <p><i>O que fazem quando querem conhecer novas pessoas? Como é que constroem novas amizades?</i></p> <p><i>Por vezes, entre amigos, existem vontades diferentes. Lembram-se de alguma situação destas? Como é que agiram na altura?</i></p> <p><i>Existem momentos em que somos confrontados com as consequências dos nossos atos e temos a decisão de os assumir, assim como as suas consequências, ou de negar a nossa responsabilidade. A pessoa que sofre essas consequências pode ser um desconhecido, ou um amigo ou familiar. Como reagiriam quando confrontado com uma decisão deste tipo? Já te aconteceu alguma destas situações?</i></p> <p><i>Falámos de situações negativas nas perguntas anteriores, vamos agora falar sobre as situações positivas. Como reagem normalmente quando vos acontece algo de positivo, como, por exemplo, quando fizeram algo que vos fez sentir útil para a sociedade?</i></p>
--	---

Conclusão	Tópicos / Questões / Estratégias
------------------	---

	<u>Tópicos a explorar</u>
3. Recolher informações sobre a prioridade de intervenção.	<u>Estratégia de questionamento</u> <p>Começar por fazer um resumo dos tópicos abordados nas questões chave e introdução. Fazer uma questão final, ouvir as respostas dos participantes, pedir esclarecimentos e desenvolvimentos quando pertinente, e explorar tópicos não referidos.</p> <u>Tópicos a explorar</u> <ul style="list-style-type: none"> • Competências Sócio-emocionais. <u>Exemplos de questões</u> <p><i>Tendo em conta tudo o que falamos para trás, o que querem saber fazer melhor e o que consideram ser mais importante aprender para conseguirem ser mais felizes e estar mais satisfeitos com a vossa vida?</i></p>

O Autoconhecimento caracteriza-se por: **identificar e reconhecer emoções**; auto percepção precisa; reconhecer pontos fortes, necessidades, e valores; auto eficácia; e espiritualidade.

Introdução a cada pergunta. Perguntar relativamente ao reconhecimento das próprias emoções.

O Conhecimento social caracteriza-se por: **tomada de perspetiva; empatia**; apreciação da diversidade; e respeito pelos outros. Identificação, diferenciar e designar emoções nos outros.

O Autocontrole caracteriza-se por: **controle de impulsos e gestão do *stress***; auto motivação e disciplina; estabelecimento de objetivos e competências de organização. Gestão das emoções positivas.

O Relacionamento interpessoal caracteriza-se por: **comunicação, envolvimento social, e construção de relacionamentos**; trabalho cooperativo; **negociação, recusa, e gestão de conflitos**; pedido de assistência e fornecimento da mesma.

A Tomada de decisão responsável caracteriza-se por: identificação de problemas e análise de situações; resolução de problemas; avaliação e reflexão; **responsabilidade pessoal, ética, e moral**.

ANEXO H

Consentimento Informado

Exmos. Senhores

Encarregados da Educação,

Vimos por este meio informar que está a ser desenvolvido um projeto de investigação sobre *Avaliação das Necessidades Sócio-emocionais dos adolescentes* realizado por uma equipa da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, de que é responsável a Professora Dr^a Alexandra Marques Pinto, tendo a Escola Secundária Artística António Arroio aceitado colaborar no estudo.

O desenvolvimento sócio-emocional na adolescência é muito importante na adaptação dos indivíduos. Este desenvolvimento é muito importante, tanto a nível académico, como profissional, como pessoal.

Neste sentido, pretendemos conhecer as competências e necessidades sócio-emocionais dos adolescentes. O objetivo final é o de identificar necessidades e situações que possam no futuro ser alvo de atividades de promoção das competências sócio-emocionais inerentes.

Deste modo, vimos pedir a sua autorização para que o seu educando possa participar nos questionários que serão realizados na escola, pelo investigador João Santos, com o fim de conhecer as necessidades sócio-emocionais do adolescente. No caso de não autorizar a participação do seu educando, pedimos o favor de entregar ao Diretor de Turma, o destacável até ao próximo dia 29/4/14, com essa informação.

Se pretender qualquer esclarecimento adicional acerca da entrevista poderá contactar o aluno investigador, João Santos (joaomiguelopesantos@hotmail.com), ou solicitar informação ao Diretor de Turma do seu educando. Existe igualmente a possibilidade de devolução dos resultados, sendo esse pedido feito para o mesmo contato.

-----a destacar e entregar ao Encarregado de Educação-----

CONSENTIMENTO INFORMADO

Não concordo que o estudante de quem sou encarregado da educação participe na presente investigação, não autorizando que os seus dados e respostas ao questionário, sob confidencialidade, possam contribuir para o estudo das necessidades sócio-emocionais dos adolescentes.

A sua participação será voluntária e o estudante pode desistir a qualquer altura do processo de recolha de dados.

_____, _____ de _____ de _____

[O(A) Encarregado(a) da Educação]

ANEXO I

Carta de apresentação do estudo

À Direção da Escola Secundária Artística António Arroio

Exmos. Senhores,

No âmbito da investigação associada ao projeto de tese elaborado pelo aluno João Miguel Santos, supervisionado pela investigadora Professora Dra. Alexandra Marques Pinto, desenvolvido na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL), ao abrigo do Mestrado integrado em Psicologia, vertente Psicologia da Educação e Orientação, está a ser realizado um projeto de investigação sobre as necessidades sócio-emocionais dos adolescentes. Os resultados deste estudo permitirão contribuir para o desenvolvimento de intervenções na promoção de competências sócio-emocionais mais ajustadas a esta população específica, por parte dos diversos técnicos envolvidos no trabalho com os adolescentes.

Este estudo envolve a realização de quatro questionários com o objetivo de avaliar as competências sócio-emocionais e o bem-estar dos adolescentes. Estes questionários terão, na totalidade, uma duração prevista de 30 minutos.

Posteriormente serão selecionados cerca de 30 alunos para participar numa entrevista de grupo, que durará cerca de 1 hora e 30 minutos. Iremos igualmente pedir a colaboração dos professores para participar numa outra entrevista de grupo exclusiva de professores, com a mesma duração.

Solicitamos deste modo a colaboração da Vossa instituição no sentido de autorizar a aplicação dos questionários aos adolescentes e a realização das entrevistas de grupo aos adolescentes e professores. As respostas serão confidenciais e destinam-se unicamente a fins de investigação científica (não serão analisadas individualmente, mas apenas conjuntamente com as respostas dos outros participantes).

Enviamos em anexo o guião para as entrevistas e uma proposta para o pedido de consentimento aos encarregados de educação em que se solicita que estes autorizem a participação dos seus educandos.

O investigador compromete-se a conduzir a investigação segundo os melhores critérios científicos e éticos e sem quaisquer encargos financeiros para a Vossa instituição.

Certos da Vossa atenção, deixo os meus melhores cumprimentos.

ANEXO J

Instruções aos participantes



Informação aos participantes

O presente estudo tem como objetivo avaliar as necessidades sociais e emocionais dos adolescentes no contexto educativo. Este estudo será dividido em duas partes, na primeira pedimos-vos que participem respondendo a quatro questionários sobre competências sócio emocionais, saúde e bem-estar psicológico, com uma duração de cerca de 30 minutos. Depois de termos as respostas aos questionários alguns de vocês serão convidados para participarem numa entrevista em grupo, com uma duração de cerca de 1 hora, sobre necessidades sociais e emocionais dos jovens.

Os dados obtidos neste estudo são confidenciais e apenas serão utilizados para fins de investigação. A participação é voluntária e poderão desistir de participar em qualquer altura.

Caso queiram esclarecer alguma dúvida em relação ao estudo ou no final do mesmo pretendam ter acesso aos vossos resultados individuais poderão contactar o investigador João Santos através do email joaomiguelopesantos@hotmail.com.

Aceito participar neste estudo ☐

Estou disponível para participar na entrevista de grupo ☐

Por favor escreva no código abaixo:

- No 1º quadrado escreva: a 1ª letra do seu nome
- No 2º quadrado escreva: a 1ª letra do nome do seu pai
- No 3º quadrado escreva: o dia em que nasceu

- No 4º quadrado escreva: o número da porta da sua casa (se a sua casa não tiver número coloque um zero)

Exemplo: Código | J | M | 12 | 4 |

Código | _ | _ | _ | _ |

ANEXO K

Questionário Demográfico

QUESTIONÁRIO GERAL

Data ____ / ____ / ____

É muito importante que leia atentamente e **responda a todas as questões**. Deixar questões em branco inutiliza todo o questionário e impossibilita que as suas respostas sejam incluídas na investigação.

Quando não tiver a certeza acerca de um valor ou resposta, por favor, responda com dados aproximados.

1. Sexo**2. Idade****3. Ano de escolaridade****4. Agrupamento**☐ Feminino ☐ Masculino

____ anos

____ ano

5. Zona de Residência Habitual☐ Norte☐ Centro☐ Grande Lisboa☐ Arq. Madeira☐ Algarve☐ Alentejo☐ Arq. Açores☐ Outra _____**6. Com quem habita?****7. Irmãos** Número de irmãos ____**8. Tem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?**☐ Nunca teve☐ Teve no passado☐ Tem actualmente**9. Notas do último período lectivo**

Por favor escreva as notas de todas as suas disciplinas no último período lectivo

____ Período	
Disciplina	Nota